

Co-Benefits: Klima- und Gesundheitsschutz¹ zusammengedacht

Als Co-Benefits (Mehrfachnutzen) werden Maßnahmen bezeichnet, die gleich in mehreren Bereichen positive Wirkung entfalten. Im Kontext von Planetarer Gesundheit sind damit insbesondere Ansätze gemeint, die sowohl die **Gesundheit von Menschen** fördern als auch zum **Klima- und Umweltschutz** beitragen.^{1,2}

Co-Benefits stellen **Zugewinne** für Gesundheit und Wohlbefinden in den Vordergrund: die **Resilienz von Beschäftigten**, aber auch die **Zukunftsfähigkeit von Organisationen**, denn diese sind auf gesunde und leistungsfähige Beschäftigte angewiesen. Die Perspektive von Co-Benefits kann es erleichtern, betriebliche Gesundheitsförderung, Arbeitsschutz, Nachhaltigkeit und unternehmerische Verantwortung miteinander zu verbinden. Im Folgenden zeigen wir Handlungsfelder auf, die tolle Ansatzpunkte für Maßnahmen mit Co-Benefits im Betrieb bieten.

1. Bewegung und Mobilität

Langes Sitzen und Bewegungsmangel sind zentrale Risikofaktoren für nichtübertragbare Erkrankungen. 65 % der Erwerbstätigen nutzt das Auto für den Arbeitsweg, was zur Bewegungsarmut im Alltag beiträgt³⁴. **Aktive Mobilität** (Gehen, Radfahren, Nutzung des ÖPNV) ermöglicht Bewegung mit **geringem Zeitaufwand** und lässt sich gut in den **Arbeitsalltag integrieren**.

Vorteile aktiver Mobilität im Alltag

- Senkt das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen oder Typ-2-Diabetes^{3,4} und fördert die mentale Gesundheit.⁵
- Eine Abnahme des motorisierten Individualverkehrs reduziert die verkehrsbedingten CO₂-Emissionen und Feinstaubbelastung.^{6,7,8,9}



istock/AJ_Watt

→ **Der Arbeitsweg ist ein bedeutender Hebel für Klima-, Umwelt- und Gesundheitsschutz.**¹⁰

Wie kann Bewegung im Betrieb gefördert werden?

Viele Unternehmen wissen bereits, wie wichtig es ist, Beschäftigte für gesundheitsförderliche Maßnahmen zu sensibilisieren und Strukturen zu schaffen, die gesundheitsförderliche Verhaltensweisen erleichtern. Dazu zählen folgende Maßnahmen:

¹ Es werden Inhalte aus dem Factsheet: Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit im Kontext betrieblicher Gesundheitsförderung aufgegriffen, das im Rahmen einer Präventionsinitiative von BARMER und KLUG (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit) entwickelt wurde.

- Sensibilisierung für die Benefits von aktiver Mobilität (z. B. durch Gesundheitstage, Vorträge).
- Motivation erhöhen und Anreize setzen, um Arbeitswege aktiv zu gestalten (z. B. durch Wettbewerbe).
- Schaffung bewegungsfreundlicher Arbeitsumgebungen (Fahrradleasing, Bezuschussung des ÖPNV, Radstellplätze, Reduzierung von Dienstwagen und Parkplätzen).
- Verankerung von Mobilitäts- und Nachhaltigkeitsmanagement in der Unternehmenskultur.

2. Gesunde Ernährung: besser für uns, besser für's Klima

Unsere Ernährung beeinflusst maßgeblich unsere **individuelle Gesundheit**. Gleichzeitig verursacht unsere Ernährungsweise rund **ein Drittel der menschengemachten Treibhausgasemissionen**¹¹. Ca. **60 % davon** entfallen auf **tierische Lebensmittel**^{11,12}.

Die **Planetary Health Diet**¹¹ beschreibt eine überwiegend **pflanzenbasierte und ausgewogene Ernährungsweise**, die **Gesundheit fördert** und zugleich die **ökologischen Belastungsgrenzen des Planeten** respektiert.¹³

Vorteile der einer gesunden, pflanzenbetonten Ernährung:

- Senkung des Risikos für nicht-übertragbare Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Typ-2-Diabetes und einige Krebsarten.¹⁴
- Reduktion von Treibhausgasemissionen, Flächenverbrauch, Biodiversitätsverlust und Antibiotikaresistenzen.^{15,16,17,18,19}
- Beitrag zur Ernährungssicherheit und Prävention von Pandemien.^{20,21,22,23}



istock/vaaseenaa

Ein großer Hebel liegt in der Gestaltung der **Gemeinschaftsverpflegung**²⁴. Im Sinne der Verhältnisprävention können Angebote geschaffen werden, die der Gesundheit der Beschäftigten zugutekommt und im Einklang mit den verfügbaren planetaren Ressourcen stehen. Durch die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung können zusätzlich große Mengen Treibhausgasemissionen reduziert werden.²⁵

Ansatzpunkte im Betrieb

- Attraktive Angebote pflanzenbasierter Gerichte in der Kantine.
- Motivation steigern und Anreize setzen (Aktionen, CO₂-Einsparungsrechner, Kochkurse für Mitarbeitende).

¹¹ Planetary Health Diet

3. Stärkung von psychischer Resilienz

Das Erleben von **Extremwetterereignissen** birgt erhebliche **psychische** Belastungsrisiken²⁶. Aber auch im Alltag hat das Erleben der **Klima- und Umweltkrisen** Folgen: sie erzeugen ein **Gefühl der Hilflosigkeit**. Dies kann die ohnehin **steigenden Fehlzeiten** durch psychische Erkrankungen verstärken^{27,28,29}. Das Erleben gelingender Veränderungen und betrieblicher Mitbestimmung können das grundlegende Vertrauen stärken, dass das Leben verständlich, handhabbar und sinnhaft ist (**Kohärenzgefühl**) und die **Selbstwirksamkeit** fördern^{30,31,32,33}. Eine Verankerung von **Nachhaltigkeitszielen in der Unternehmenspraxis und -strategie** hilft dabei, wirksame Maßnahmen zu initiieren.



istock/Maridav

Ansatzpunkte im Betrieb

- Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit sowie Klima- und Umweltschutz verständlich und erfahrbar machen.
- Ermöglichen von wirksamen Handlungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten im Betrieb.
- Förderung von gemeinschaftlichen, wirksamen klima- und umweltfreundlichen Aktivitäten und Maßnahmen.
- Gestaltung von modernen Arbeitsumgebungen, die z. B. Klima- und Hitzeschutz zusammenbringen (zum Beispiel Begrünung) und Förderung von Naturerfahrungen.

Co-Benefits sichtbar machen und strategisch nutzen:

Neben den dargestellten Ansatzpunkten in den Bereichen Mobilität, Ernährung und psychische Gesundheit gibt es weitere Maßnahmen, die zugleich Klima-, Umwelt-, Gesundheits- und Unternehmensziele unterstützen. Eine besondere Chance liegt darin, diese Co-Benefits sichtbar zu machen – sowohl nach innen gegenüber den Beschäftigten als auch nach außen:

- **Energieeffiziente Modernisierung**
 - senkt den Energieverbrauch (Klimaschutz).
 - stabilisiert Raumtemperaturen bei Hitze (Prävention von Hitzebelastung).
 - reduziert langfristige Betriebskosten (Wirtschaftlichkeit).
- **Begrünung von Betriebsflächen und Gebäuden (Gründächer, Fassaden, Innenraumbegrünung)**
 - verbessert das Mikroklima und die Bindung von CO₂ (Klimaschutz).
 - reduziert Hitzebelastung (Prävention von Hitzebelastung).
 - wirkt Stress entgegen und fördert das Wohlbefinden (Gesundheitsförderung).
 - wertet das Arbeitsumfeld auf und kann zum positiven Unternehmensimage beitragen (soziale/unternehmerische Wirkung).
- **Nachhaltige Beschaffung und Materialwahl**
 - reduziert Treibhausgasemissionen und Umweltbelastungen entlang der Lieferketten (Klima und Umweltschutz).

- führt zu einer geringeren Exposition der Beschäftigten gegenüber Schadstoffen (Gesundheit).
- stärkt resiliente Lieferketten und minimiert Risiken (Unternehmensstabilität).
- **Betriebliche Hitzeschutzpläne**
 - schützen vor übermäßiger Hitzebelastung (Gesundheit).
 - senken Fehler- und Unfallrisiken (Sicherheit).
 - stabilisieren Arbeitsabläufe auch an Extremtemperaturtagen (Produktivität).
 - reduzieren das Risiko von Arbeitsausfällen und Folgekosten (Wirtschaftlichkeit).
- **Weiterbildung und Qualifizierung zu Klima, Gesundheit und Nachhaltigkeit**
 - fördert Handlungskompetenzen und Gesundheitswissen (Gesundheitsförderung).
 - unterstützt die Umsetzung von Klimaschutz- und Anpassungsmaßnahmen (Sicherheit, Klimaschutz).
 - sichert langfristig die Innovationsfähigkeit (Wirtschaftlichkeit).

Fazit

Maßnahmen mit **Co-Benefits** zeigen, dass **Klima-, Umwelt- und Gesundheitsschutz keine konkurrierenden Ziele** sind, sondern sich im betrieblichen Kontext **sinnvoll ergänzen** können. Werden diese Ansätze sichtbar gemacht und gezielt genutzt, stärken sie die Gesundheit der Beschäftigten sowie die **Resilienz und Zukunftsfähigkeit von Unternehmen**. Hier kommt dem **betrieblichen Gesundheitsmanagement** eine Schlüsselrolle zu, indem es Klima-, Umwelt- und Gesundheitsschutz systematisch verknüpft und in passgenaue Maßnahmen für die betriebliche Praxis entwickelt^{III}.

^{III} Wie sich Gesundheit und Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz systematisch und qualitätsgeleitet integrieren lassen, finden Sie hier: Szabo et al. (2025): Gesundheit und Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz gemeinsam gedacht: Argumente, Qualitätskriterien und Praxisanregungen zur Verknüpfung der beiden Themen im Setting Betrieb. Wissensband 22. Fonds Gesundes Österreich, Gesundheit Österreich und BKK Dachverband, Wien.

Quellen:

1. Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (o.D.). Co-Benefits: Gut fürs Klima – doppelt gut für den Menschen. <https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/co-benefits/>. [11.02.2026].
2. BKK Dachverband (2025). BKK-Leitfaden betriebliche Gesundheitsförderung und planetare Gesundheit. https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/Artikelsystem/Publikationen/2025/BKK-Leitfaden_betriebliche_Gesundheitsfoerderung_und_planetare_Gesundheit.pdf [11.02.2026].
3. Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU) (2023). Gesund leben auf einer gesunden Erde. <https://www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben>. [11.02.2026].
4. Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., Sá, T.H. de, Smith, A.D., Sharp, S.J., et al. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811-829.
[Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29589226/>]
5. Weltgesundheitsorganisation (2022). Bonner Dialog über Zuzußgehen und Radfahren für eine umwelt- und gesundheitsverträgliche, nachhaltige Mobilität. <https://www.who.int/europe/de/news-room/events/item/2022/06/03/default-calendar/bonn-dialogue-on-walking-and-cycling-for-green--healthy-and-sustainable-mobility>. [15.01.2026].
6. Brand, C., Dons, E., Anaya-Boig, E., Avila-Palencia, I., Clark, A., Nazelle, A. de, et al. (2021). The climate change mitigation effects of daily active travel in cities. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 93, 102764.
[Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1361920921000687>]
7. European Environment Agency (2024). Europe's air quality status 2024. <https://www.eea.europa.eu/publications/europes-air-quality-status-2024>. [11.02.2026].
8. Umweltbundesamt (2021). Emissionsquellen. <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/treibhausgas-emissionen/emissionsquellen#energie-stationar>. [11.02.2026].
9. Ding, D., Gebel, K., Phongsavan, P., Bauman, A.E. & Merom, D. (2014). Driving: a road to unhealthy lifestyles and poor health outcomes. *PLoS One*, 9(6), e94602.
[Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24911017/>]
10. Vondung, C. & Bucksch, J. (2019). Sedentäres Verhalten reduzieren – eine neue und eigenständige Perspektive in der Bewegungsförderung. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 35(6), 295–301.
[Link: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-0976-3811>]
11. Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F.N., Leip, A., et al. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*, 2(3), 198–209.
[Link: <https://www.nature.com/articles/s43016-021-00225-9>]

12. Ritchie, H. (2020). You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>. [11.02.2026].
13. Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.
[Link: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/abstract)]
14. Krems, C., Walter, C., Heuer, T. & Hoffmann, I. (2023). Nationale Verzehrsstudie II: Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr auf Basis von 24h-Recalls. https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/Lebensmittelverzehr_N%C3%A4hrstoffzufuhr_24h-recalls-neu.pdf. [11.02.2026].
15. Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F.N., Leip A., et al. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*, 2(3), 198–209.
[Link: <https://www.nature.com/articles/s43016-021-00225-9>]
16. Ritchie, H. (2020). You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>. [11.02.2026].
17. Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992.
[Link: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aag0216>]
18. Umweltbundesamt (2024). Beitrag der Landwirtschaft zu den Treibhausgas-Emissionen. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/beitrag-der-landwirtschaft-zu-den-treibhausgas#treibhausgas-emissionen-aus-der-landwirtschaft>. [11.02.2026].
19. Umweltbundesamt (2023). Stickstoffeintrag aus der Landwirtschaft und Stickstoffüberschuss. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/stickstoffeintrag-aus-der-landwirtschaft#stickstoffuberschuss-der-landwirtschaft>. [11.02.2026].
20. Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.
[Link: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/abstract)]
21. Rodger, J.G., Bennett, J.M., Razanajatovo, M., Knight, T.M., van Kleunen, M., Ashman, T.-L., et al. (2021). Widespread vulnerability of flowering plant seed production to pollinator declines. *Science Advances*, 7(42), eabd3524.
[Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34644118/>]
22. Wegner, G.I., Murray, K.A., Springmann, M., Muller, A., Sokolow, S.H., Saylor, K., et al. (2022). Averting wildlife-borne infectious disease epidemics requires a focus on socio-ecological drivers and a redesign of the global food system. *EClinicalMedicine*, 47, 101386.
[Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35465645/>]
23. Antimicrobial Resistance Collaborators (2022). Global burden of bacterial antimicrobial resistance in 2019: a systematic analysis. *The Lancet*, 399(10325), 629–655.

[Link: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)02724-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02724-0/fulltext)]

24. Umweltbundesamt (2022). Besser essen in Kantinen und Mensen. Wegweiser für eine umweltverträgliche und gesundheitsfördernde Gemeinschaftsverpflegung. https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/uba_fb_besser_essen_bf.pdf. [11.02.2026].
25. UN Environment Programme (UNEP) (2024). Food Waste Index Report 2024. <https://www.unep.org/resources/publication/food-waste-index-report-2024>. [11.02.2026].
26. Clayton, S., Manning, C.M., Krygsmann, K., Speiser, M. (2017). Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>. [11.02.2026].
27. Froböse, I. & Wallmann-Sperlich, B. (2023). Der DKV-Report 2023: Wie gesund lebt Deutschland? <https://www.dkv.com/downloads/DKV-Report-2023.pdf>. [11.02.2026].
28. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2024). Psychreport 2023. <https://infodienst.bzga.de/gesundheitsfoerderung/fachinformationen/psychreport-2023/>. [11.02.2026].
29. Wu, J., Snell & G., Samji, H. (2020). Climate anxiety in young people: a call to action. *The Lancet Planet Health*, 4(10), e435-e436.

[Link: [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(20\)30223-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(20)30223-0/fulltext)]
30. Faltermaier, T. (2018). Salutogenese und Ressourcenorientierung. In: Kohlmann, C.-W., Salewski, C., Wirtz, M.A. (Hg.), *Psychologie in der Gesundheitsförderung*. 1. Auflage. Bern: Hogrefe.
31. Faltermaier, T. (2022). *Gesundheitspsychologie*. 3., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
32. Zawadzki, S.J., Steg, L. & Bouman, T. (2020). Meta-analytic evidence for a robust and positive association between individuals' pro-environmental behaviors and their subjective wellbeing. *Environmental Research Letters*, 15(12), 123007.

[Link: https://www.researchgate.net/publication/345319341_Meta-analytic_evidence_for_a_robust_and_positive_association_between_individuals'_pro-environmental_behaviors_and_their_subjective_wellbeing]
33. Schwartz, S.E.O., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M.F., Swenson, L., Lowe, S.R., et al. (2022). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, 1-14. [Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35250241/>]
34. Destatis (2025) Pressemitteilung Nr. N027.
[Link: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/05/PD25_N027_13.html]