



# „Klima-Sprechstunde“

## Erfahrungsbericht aus einer Praxis in Gummersbach

Nachdruck aus dem Bayerischen Ärzteblatt 03/2022, S. 84 ff.

### Ein (Be-)Handlungskonzept für gesunde Menschen auf einem gesunden Planeten

Welche patientenbezogenen Handlungsoptionen ergeben sich aufgrund der Erkenntnisse zu Ursachen, regionaler und globaler katastrophaler Folgen des anthropogenen Klimawandels und drohender irreversibler Veränderungen der natürlichen Erdsysteme in der täglichen hausärztlichen Praxis? Aus dieser Fragestellung erwuchs ein zunächst 2019 als Feldexperiment gestartetes Konzept in der Hausarztpraxis.

#### Grundsätzliches

Aus dem Blickwinkel eines „Klima-Docs“ werden die drei Grundprinzipien der evidenzbasierten Medizin um die Dimension von „Planetary Health Values“ erweitert, welche den Wert der natürlichen Erdsysteme und Lebensgrundlagen für unsere Gesundheit, die Gesellschaft und Zivilisation und daraus resultierende Wechselwirkungen berücksichtigen. Aus der Zielsetzung „Gesunde Menschen, gesunder Planet“ [1], angesichts der wissenschaftlichen Evidenz zu den Bedrohungen durch die Klima-Krise, erwachsen wirksame präventive Interventionen in der Arzt-Patienten-Beziehung, welche gleichzeitig zu gesundheitlichen Vorteilen zur Senkung des individuellen ökologischen Fußabdrucks führen. Das völkerrechtlich verbindliche Ziel im Paris-Abkommen erfordert eine schnelle Decarbonisierung. 1,5 °C stellt sich inzwischen als dringliches Ziel dar, da bei Überschreitung bereits in acht bis zehn Jahren drohende Kipp-Punkte in den Erdsystemen im Korridor bis 2 °C mit einer 30 %-igen Wahrscheinlichkeit eintreten, mit globalen katastrophalen Auswirkungen noch in diesem Jahrhundert [2]. Der Weltklimarat (IPCC) stellte als alleinige Ursache für die eingetretene Erderwärmung die anthropogenen Emissionen

fest [2]. Die Verantwortung für die weitere Entwicklung und damit der Stabilität der natürlichen Erdsysteme liegt damit in den Händen der Staaten und der Zivilgesellschaften. Bis zum Überschreiten der kritischen Marke von 1,5 °C globale Erwärmung am Anfang der kommenden Dekade, verbleibt noch ein Restbudget für CO<sub>2</sub>-Emissionen von 300 Gigatonnen [2]. Zwölf Industriestaaten sind für 50 % aller Emissionen verantwortlich und ein definierter Klimaneutralitätspfad zu den Zielen des Paris-Abkommens wird noch weitgehend verfehlt [3], sodass derzeit eine katastrophale Erderwärmung von 2,7 °C droht. Aus gesundheitlicher Sicht gilt: Jede Klimaschutzhandlung zählt und jedes Zehntel Grad Erderwärmung.

#### Definition „Klima-Sprechstunde“

Ein Wissen um den Zustand des Planeten bildet die wesentliche Voraussetzung zu einer Motivation zum Handeln im eigenen Wirkungsbereich, bei Heilberufen im Begegnungsraum mit Patientinnen und Patienten, in welchem Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen stattfinden. „Klima-Sprechstunde“ verbindet das Wissen um die Veränderungen im Klima-System der Erde und die Auswirkungen des eigenen Handelns darauf, mit der ärztlichen Tätigkeit in allen Facetten und beinhaltet daraus entstehende Interventionen, Interventionen, Handlungen und Reflexionen.

#### Der ökologische Fußabdruck als Maßstab

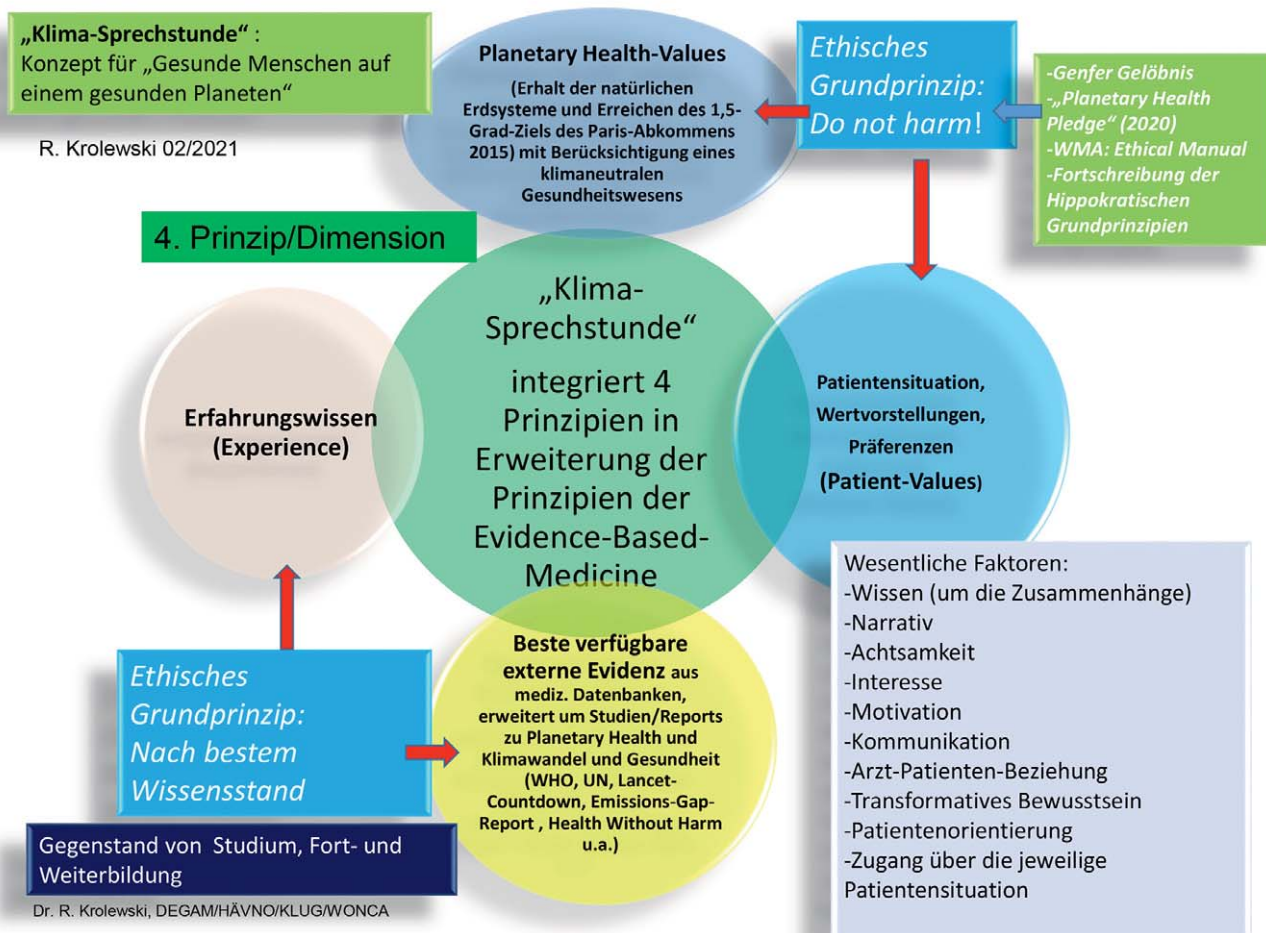
Jede Handlung hinterlässt einen ökologischen Fußabdruck, gemessen in CO<sub>2</sub>eq. In Deutschland beträgt dieser pro Kopf 10,8 t CO<sub>2</sub>eq pro Jahr, wobei der Anteil von Konsum (28 %), Mobilität und Reisen (23 %) und Ernährung (14 %) im deutschen Mix mit 65 % den größten Anteil darstellen, bei einer Bandbreite um den Faktor 6 durch einkommensabhängiges Konsumverhalten [4]. Der europäische Durchschnitt liegt deutlich darunter (-25 %) und der indische Durchschnitt

mit 1,6 t CO<sub>2</sub>eq um ein Vielfaches. Unter Einbezug von Produktion, Waren- und Handelsverkehren und ihren Emissionen in einem konsumbasierten Berechnungsansatz sind 67 % aller Treibhausgasemissionen konsumbasiert [5]. Unser Gesundheitswesen selbst verursacht Treibhausgasemissionen von 57 Megatonnen (Mt) CO<sub>2</sub>eq pro Jahr [6]. Damit entspricht der durchschnittliche ökologische Fußabdruck für Gesundheitsdienstleistungen pro Kopf der Bevölkerung jährlich 0,7 t CO<sub>2</sub>eq. Die Ziele des Paris-Abkommens in einem noch sicheren Korridor für die künftigen Lebensbedingungen erfordern eine Senkung um 90 %. Im britischen Gesundheitssystem ist diese Entwicklung mit konsequenten Zielsetzungen und Analysen zu den verursachenden Faktoren auf 605 Handlungsfeldern bereits eingeleitet [7]. Das zentrale Gremium der Europäischen Akademien der Wissenschaften forderte 2021 ebenfalls eine Decarbonisierung der Gesundheitssysteme [6].

#### Gesundheit in Verknüpfung mit Ernährung, Mobilität und Konsum

Ca. 77 % der Erwachsenen in Deutschland weisen nach Erhebungen einen gesundheitsgefährdenden Bewegungsmangel auf, Jugendliche mit 88 % noch erschreckend mehr [8]. Die Ernährung ist zumeist überkalorisch und fleischreich, was Morbidität und Mortalität erhöht. Ernährung und aktive Bewegung im Alltag entscheiden über Lebensjahre und -qualität. Es wurde berechnet, dass in diesen beiden Bereichen in Deutschland jährlich ca. 150.000 vorzeitige Todesfälle vermieden werden können, wenn eine mit den Zielen des Paris-Abkommens übereinstimmende Health-in-all-Politik umgesetzt würde [9], mit einer Treibhausgas-Reduktion von circa 200 Mt CO<sub>2</sub>eq pro Jahr (20 %).

In Großbritannien wiesen Radfahrer und Fußgänger bei Berufspendlern in einer Längsschnittuntersuchung eine um 24 % verringerte Gesamt mortalität auf, bei Entfernungen von unter 10 km [10]. Der Anteil von Berufspendlern mit dem Pkw in



Grafik: © Rechte beim Autor

Abbildung: Integration der Planetary Health Values in der patientenorientierten „Klima-Sprechstunde“.

diesem Segment liegt in Deutschland bei 49 %. Auch in Dänemark und den Niederlanden gibt es dazu Erhebungen [11, 12]. Ähnliche Effekte ergeben sich bei einer gesunden vielfältigen und pflanzenreichen Ernährung mit einem geringen Fleischanteil (flexitarian diet), welche als „planetare Diät“ definiert wurde. Eine solche in den Bestandteilen definierte Ernährungsform kann eine gesunde Ernährung für 10 Mrd. Menschen auf unserem Planeten sicherstellen und verbindet Flächennutzungen, Anbaumethoden und Treibhausgasemissionen in den Agrarsystemen mit den Zielsetzungen des Paris-Abkommens [13]. Politische Initiativen können in Verbindung mit individualmedizinischen Maßnahmen einen großen Effekt auf die öffentliche Gesundheit haben. Großbritannien stellt Gesundheit und Klimaschutz verbindende Maßnahmen ins Zentrum der künftigen Verkehrspolitik. Die Niederlande zahlen radfahrenden Berufspendlern eine steuerfreie Kilometerpau-

schale von 0,19 Euro als Beteiligung am gesamtgesellschaftlichen Benefit durch Radfahren von 19 Mrd. Euro jährlich [14].

### Die „Klima-Sprechstunde“ als Behandlungskonzept in einer Hausarztpraxis

Viele Beratungs- und Untersuchungsanlässe zu Erkrankungen in der Hausarztpraxis werden durch psychische und soziale Kontextfaktoren und durch den Lebensstil bei Bewegung, Mobilitätsverhalten und Ernährung sowohl in der Entstehung als auch im Verlauf maßgeblich beeinflusst. Die Patientensituation stellt im Konzept der „Klima-Sprechstunde“ den Ausgangspunkt dar. Bei Rückenschmerzen als häufigem Beratungsanlass zeigen sich häufig Zusammenhänge mit Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und der Arbeitsplatzsituation. Fast 90 % der Bevölkerung entwickeln im Laufe des Lebens Rückenbeschwerden bis hin zu Phasen einer

schmerzbedingten Immobilität. Morgendliches Aufstehen, Arbeitsweg mit dem Pkw, sitzende Arbeitshaltung oder muskulostatische einseitige Arbeitshaltung führen zu „Rücken-Stress“. Dabei fehlen alltägliche muskelaktivierende Bewegungsimpulse, bei denen ebenfalls über Myokin-Freisetzung sich vielfältige protektive Wirkungen auf Gehirnaktivität, Bewegungsapparat, Stoffwechsel und Immunsystem entfalten.

Bei einem über 20 bis 30 Minuten aktiv zurückgelegten Arbeitsweg an frischer Luft kommt es zu einer Aktivierung des Organismus inklusive Muskulatur. Dieses stellt somit eine gesunderhaltende Möglichkeit im Alltag dar. Die Möglichkeiten werden mit Patienten nach Anamneseerhebung unter Betrachtung der individuellen Lebenssituation besprochen. Mit einer standardisierten Befragung wird ebenfalls der Ernährungsstil erfragt und fließt in eine Risikobetrachtung ein. Ein leitliniengerechter Risiko-Rechner wird zum kardio-

vaskulären Risiko eingesetzt und mit Patienten besprochen. Anschaulich können risikosenkende Effekte durch Lifestyle-Änderungen um bis zu 30 % dargestellt werden und sind Gegenstand eines Gesprächs, in dem Änderungspotenziale erörtert werden. Beratungsergebnisse werden in Form eines individualisierten Patientenbriefs mitgegeben, in welchem besprochene Empfehlungen zum Nachlesen und Vertiefen mit Angabe von Quellen zu „planetarer Diät“, Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Mobilitätsempfehlungen enthalten sind.

Ein salutogenetischer Ansatz mit patientenzentrierter motivierender, nicht direkter Gesprächsführung und aufmerksamer Betrachtung des Alltags der Patienten mit Risikoanalyse und Engagement zur Prognoseverbesserung kann bei bis zu 60 % aller Beratungsanlässe verwendet werden. Psychische Erkrankungen, insbe-

sondere depressive Erschöpfungssyndrome, Bluthochdruck, KHK, Diabetes mellitus, Gichtleiden und muskuloskeletale Erkrankungen, bieten hinsichtlich der genannten Kontextfaktoren vielfältige Anlässe zu nicht-medikamentösen Interventionen. Die Entwicklung einer höheren (gesundheitlichen) Lebensqualität bei gleichzeitiger Senkung des ökologischen Fußabdrucks ist dabei das Ziel. Bei Interesse werden die resultierenden positiven emissionssenkenden Auswirkungen im Patientengespräch angesprochen.

### Fazit

Zusammengefasst stellt die „Klima-Sprechstunde“ ein dynamisches, in die Arzt-Patientenbeziehung eingebettetes Konzept dar, in welches Ärztinnen und Ärzte ihr transformatives Potenzial einbringen. Die Arztrolle in der Arbeit mit Patientensituationen wird dabei vielfälti-

ger, weitergehende Lösungsansätze zeigen sich und folgen dem ethischen Gebot der Berufsordnung, an dem Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen mitzuwirken.

### Dr. med. Ralph Krolewski

Facharzt für  
Allgemeinmedizin,  
Gummersbach;  
Vorstand Hausärzte-  
verband Nordrhein;  
Global Family  
Doctors



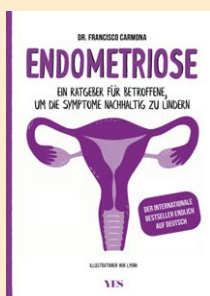
Foto: privat

(Working Group Environment)

Die Literaturhinweise finden sich auf der Website des Bayerischen Ärzteblattes [www.bayerisches-aerzteblatt.de](http://www.bayerisches-aerzteblatt.de) unter der Ausgabe 03/2022. Folgender Kurzlink führt direkt dorthin: <https://kurzelinks.de/kfib/>

## Büchertipps von Lesern für Leser

Foto: © connel-design – stock.adobe.com



### Francisco Carmona: Endometriose. Ein Ratgeber für Betroffene, um die Symptome nachhaltig zu lindern

1. Auflage 2022, Yes Publishing München. Die spanische Originalausgabe erschien 2021 bei Grijalbo, Penguin Random House. ISBN 9783969051542, € 19,99, auch als E-Book

Endometriose ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen. Die Ursache sind Ansiedlungen von Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Endometriose kann mit starken Schmerzen einhergehen. Die Folge von Endometrioseherden sind chronische Entzündungen, Blutungen in der Bauchhöhle und oftmals Infertilität. Bei etwa 40 bis 60 % der Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben, steckt eine Endometriose dahinter.

Dieser Ratgeber für Betroffene erklärt detailliert und verständlich, was Endometriose ist, warum sie auftritt, welche Symptome damit einhergehen und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Ferner geht der Ratgeber auch auf die seelischen Auswirkungen ein, die sie auf Partnerschaft, Sexualität,

soziale Beziehungen sowie auf das Berufsleben haben kann. Das Buch gibt Frauen wertvolle und praktikable Tipps für ihr Selbstmanagement im Alltag: Ernährungsempfehlungen, Atem- und Dehnübungen, begleitende Therapiemethoden sowie Tipps für Anlaufstellen, bei denen sie sich Hilfe holen können.

Das Buch ist verständlich und strukturiert geschrieben und anhand von Beispielen von betroffenen Frauen sehr anschaulich. Eine Herausforderung für Frauen mit Endometriose ist es, insbesondere bei Diagnosestellung eine gewisse Orientierung zu erhalten. Das Buch gibt eine sehr gute Orientierungshilfe, um als Betroffene im Alltag für sich selbst zu sorgen und sich Wissen u. a. über begleitende Behandlungsmöglichkeiten anzueignen. Betroffene werden motiviert, die nötige Aufmerksamkeit der (medizinischen) Fachkräfte einzufordern, um mehr Lebensqualität zu erlangen.

191 Seiten, die anhand von Illustrationen und wertvollen Praxistipps auf eine anschauliche und einfache Weise der Leserschaft einen strukturierten Blick auf eine komplexe Erkrankung ermöglichen.

### Dr. Dipl.-Soz. Iris Natanzon

Wissenschaftliche Referentin  
Stabsstelle Qualitätssicherung, Landesärztekammer Hessen;  
nebenberuflich Coach/Psychologische Beraterin  
mit Spezialberatung Endometriose