

Klimawandel: Eine gesundheitliche Gefahr auch für die Psyche

UN-Klimakonferenz 2024

Heute startet die UN-Klimakonferenz in Baku, Aserbaidshan. Das Thema Klimaschutz ist auch jungen Menschen sehr wichtig. Mehr als 50 Prozent der unter 30-Jährigen in Deutschland sorgen sich wegen des Klimawandels um die Zukunft. Bei vielen kann diese Sorge zu psychischen und physischen Beschwerden führen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage der Stiftung Gesundheitswissen zum Thema psychische Gesundheit und Klimawandel.

Die Mehrheit der jungen Menschen in Deutschland fühlt sich hilflos und ängstlich aufgrund der Ungewissheit über den weiteren Verlauf des Klimawandels. Auch die Angst, dass Menschen durch den Klimawandel ihr Zuhause verlieren könnten, spielt eine große Rolle. Wann werden diese Ängste für die psychische Gesundheit zur Gefahr?

Angst lähmt im Alltag

Diese emotionalen Auswirkungen allein sind noch nicht besorgniserregend. „Wenn die Angst um den Klimawandel den Alltag einschränkt, ist das ein Warnzeichen der Psyche“, sagt PD Dr. med. Ralf Suhr, Vorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. „Dann sprechen wir von klinisch relevanten Komponenten.“ Die Studie der Stiftung Gesundheitswissen zeigt, dass 24 Prozent der Befragten sich durch die Gedanken und Gefühle an den Klimawandel im Alltag beeinträchtigt fühlt. Dazu gehören zum Beispiel körperliche Auswirkungen wie Bauch- und Kopfschmerzen. Vier Prozent sagen sogar, dass ihnen die Angst vor dem Klimawandel jegliche Energie raubt und sie der Alltag überfordert. „Wenn Menschen ihre alltäglichen Aufgaben wie arbeiten gehen, einkaufen oder Essen zubereiten nicht mehr richtig erfüllen können, kann die Klimaangst zu einer psychischen Störung führen“, so Ralf Suhr.

Trotz Sorgen aktiv gegen den Klimawandel

Trotz oder gerade wegen der Sorgen und Ängste um den Klimawandel sind circa 80 Prozent der Befragten unter 30 Jahren bereit, sich aktiv gegen den Klimawandel einzusetzen, auch wenn es bedeutet, sich persönlich einschränken zu müssen. Schon die Reduzierung umweltbelastender Verkehrsmittel wie Flugzeug, Kreuzfahrtschiff und Auto sind ein Ansatz. Auch der bewusste Einkauf nachhaltiger Kleidung und Nahrungsmittel sowie die Reduzierung des Fleischkonsums kann zur nachhaltigen Entwicklung und zur Gesundheit beitragen.

Detaillierte Informationen zum Thema Gesundheit & Klimawandel

[Klimawandel und sein Einfluss auf den Körper](#)