

# Warum aktive Fortbewegung Gesundheit und Klima schützt

## Mobilität im Kontext von Planetary Health

Bewegungsmangel gehört zu den bedeutendsten vermeidbaren Gesundheitsrisiken und trägt in Hocheinkommensländern zu rund 10 % der Todesfälle bei. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, muskuloskelettale Beschwerden, Adipositas, Diabetes Typ 2 und bestimmte Krebsarten treten bei Inaktivität häufiger auf. Neben fehlender Alltagsbewegung wirkt sich die lange tägliche Sitzdauer negativ aus. Ein zentraler Faktor ist dabei unser Mobilitätsverhalten.

Laut Statistischem Bundesamt fahren 68 % der Erwerbstätigen im Jahr 2020 mit dem Auto zur Arbeit. Gleichzeitig verursacht der Verkehrssektor rund ein Fünftel (!) der Treibhausgasemissionen in Deutschland; der motorisierte Individualverkehr steht für einen Großteil der CO<sub>2</sub>-Emissionen und verschärft Luftverschmutzung, Lärm und Flächenverbrauch. Die Elektrifizierung des Autoverkehrs mildert dies nur begrenzt, da E-Autos weiterhin eine passive Mobilitätsform darstellen und Umweltressourcen erheblich beanspruchen.

Motorisierter Verkehr schädigt Gesundheit somit direkt – durch Bewegungsmangel, Lärm und Unfälle – und indirekt durch Klima- und Umweltkrisen (Treibhausgasemissionen, Luftverschmutzung, Hitzeinseln).

### Aktive Mobilität als medizinisch wirksame Intervention

Die WHO empfiehlt 75–150 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Am nachhaltigsten gelingt dies durch aktive Alltagsmobilität. Wege zu Fuß, mit dem Fahrrad oder per ÖPNV senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und bestimmte Krebsarten und können die Psyche entlasten. Gleichzeitig profitieren alle von sauberer Luft, weniger Lärm, weniger Verkehr und geringerer Hitze.

### Was jetzt zu tun ist

Aktive Mobilität ist ein Schlüssel für Klima-, Umwelt- und Gesundheitsschutz. Dafür braucht es sichere Rad- und Gehwege, verkehrsberuhigte Zonen, mehr Grünflächen und einen attraktiven, bezahlbaren ÖPNV, der soziale Teilhabe ermöglicht.

### Wie Sie in Ihrer Apotheke aktiv werden können

Apotheken können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Vorteile aktiver Mobilität sensibilisieren und passende Strukturen schaffen: sichere Fahrradstellplätze, Duschen, Umkleiden, Fahrradleasing, Lastenräder sowie Zuschüsse für ÖPNV oder Carsharing. Hängen Sie z. B. den aktuellen ÖPNV-Fahrplan aus, sowohl im Backoffice-Bereich als auch im HV für die Kundinnen und Kunden. Wer selbst Wege aktiv zurücklegt, wirkt als Vorbild und motiviert andere. Zusätzlich kann Engagement in lokalen Initiativen wie den Ortsgruppen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs strukturelle Veränderungen unterstützen.



## Fazit

Wer aktive Mobilität fördert, reduziert seinen ökologischen Fußabdruck und erhöht gleichzeitig seinen Handabdruck – ein Konzept, das auf die positiven Effekte fokussiert, die entstehen, wenn wir gesellschaftliche und politische Veränderungen mitgestalten. So wird Mobilität gerechter und klimafreundlicher. Und wir fördern einen gesunden Lebensstil, der die Gesundheit und das Klima schützt.

Text: Esther Luhmann für die Pharmacists for Future



#### Quellen:

<https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/mobilitaet/>

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/verkehr>

<https://www.deutscher-apotheker-verlag.de/Die-nachhaltige-Apotheke/9783769278095>