



Tab. 1: Mögliche Themen und Beratungsaspekte für eine klimasensible Gesundheitsberatung im Kindes- und Jugendalter mit weiteren Informationsquellen

| Themen | Beratungsaspekte (Mitigation und Adaptation) | Informationsquellen – auch zur Weitergabe an Familien |
|---|---|--|
| Hitze | <ul style="list-style-type: none"> Verhalten in Hitzewellen: Anpassung der Tagesstruktur, Kühlung, Sonnenschutz, Flüssigkeit, Alarmzeichen Klimaschutzmaßnahmen zur Abmilderung der zunehmenden Hitzewellen in der Zukunft der Kinder | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/ ; Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG): https://hitze.info/ |
| Weitere Extremwetterereignisse | <ul style="list-style-type: none"> Nutzen von Frühwarnsystemen, Vorbereitung auf potenzielle Evakuierung, Sicherung von Familienerinnerungen mit protektivem Effekt bezüglich PTBS | Deutscher Wetterdienst: https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warnWetter_node.html ; Warnwetter-App: www.dwd.de/DE/leistungen/warnwetterapp/warnwetterapp.html |
| Mentale Gesundheit | <ul style="list-style-type: none"> Umgang mit Themen wie Klimaangst und Solastalgie in der Familie (sowohl unter den Erwachsenen als auch mit den Kindern und Jugendlichen), Resilienzstärkende Maßnahmen besprechen, Sorgen ernst nehmen und bei Behandlungsbedarf Hilfestellung anbieten/organisieren | Kinderwebsite der Parents for Future Germany mit kindgerechten Informationen: www.klima-kit.de/ ; Broschüre der Psychologists for Future: https://www.psychologistsforfuture.org/klimakrise-mit-kindern-besprechen/ |
| Ernährung | <ul style="list-style-type: none"> Pflanzenbasierte Ernährung (z. B. Planetary Health Diet, die den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung sehr ähnelt) mit sehr geringem Anteil von Fleisch (1 – 2 x pro Woche), viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte und wenig Zucker | Deutsche Gesellschaft für Ernährung: https://www.dge.de/ Bundeszentrum für Ernährung über die Planetary Health Diet: https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/ |
| Bewegung, Übergewicht, Naturverbundenheit & „Green Spaces“ | <ul style="list-style-type: none"> Hinweise zu den bewährten Empfehlungen von gesundem Aufwachen für Kinder (Bewegung an frischer Luft, Einschränkung des Medienkonsums) in Verbindung mit Hinweisen darauf, dass Naturverbundenheit durch viel Kontakt mit Natur in der Kindheit Kinder glücklicher macht. | BZgA: https://shop.bzga.de/alle-kategorien/kinder-und-jugendgesundheits/kinder-in-bewegung/ |
| Mobilität | <ul style="list-style-type: none"> Lastenfahrräder bzw. Fahrradanhänger als gute Option für Familien statt (Zweit-)Auto bei Nutzung in sauberer Umgebungsluft, bei Wohnortsuche Aspekte der klimafreundlichen Mobilität (ÖPNV, Fahrrad, E-Mobilität) berücksichtigen | Umweltbundesamt: https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/nachhaltige-mobilitaet |
| Luftverschmutzung | <ul style="list-style-type: none"> Meiden von Spazierfahrten mit Kinderwagen bzw. Laufrad/Fahrradfahren an viel befahrenen Straßen (Kinder oft auf Abgashöhe) Meiden von Heizen mit Holzverbrennung in Kaminen sowie abendlichem Lüften in Wohngebieten mit vielen Holzkaminöfen Weniger individueller motorisierter Personenverkehr, mehr ÖPNV sowie Fahrrad und Laufen (in sauberer Luftumgebung), Emissionsarm Heizen (kein Öl, Holz), Ökostrombezug | Deutsches Grünes Kreuz zu Gesundheitsgefahren durch Kaminöfen: https://dkg.de/presse/gesundheits Themen/umwelt Themen/kaminofen-waerme-mit-nebenwirkungen.html ; Umweltbundesamt zu Kaminöfen: https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/kaminofen#unsere-tipps |
| Allergien, Asthma | <ul style="list-style-type: none"> Prävention (Ausreißen von Ambrosia-Pflanzen mit Handschuhen und Feinstaubmaske, nicht durch Menschen mit allergischer Exposition), Vermeidung der Pflanzung von hochallergenen Pflanzen/Bäumen wie z. B. Olivenbäume Anfallsprophylaxe durch Beachten tagesgenauer Pollenflugvorhersagen Bei größeren und kooperativen Kindern Umstellung von Dosieraerosol auf Pulverinhalator um Treibhausgas zu verringern | www.umweltbundesamt.de/themen/ambrosia-gefaehrliches-gewaechs-fuer-allergiker ; http://ambrosiainfo.de/ ; www.pollenstiftung.de/pollenvorhersage.html ; www.wetteronline.de/pollenflug-vorhersage ; DEGAM S1-Leitlinie „Klimabewusste Verordnung von inhalativen Arzneimitteln“: https://www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S1-Handlungsempfehlung/053-059_Klimabewusste_Verordnung_von_Inhalativa/053-059_S1_Klimabewusstes_VO_Inhalativa_16-05-2022.pdf ; Handreichung zur Leitlinie: https://www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S1-Handlungsempfehlung/053-059_Klimabewusste_Verordnung_von_Inhalativa/053-059_S1_Leitlinie_KlimagerechtereVerordnen_Handreichung_DEGAM_22-06-2022.pdf |
| Expositionsprophylaxe, Zoonosen und Umweltkeime | <ul style="list-style-type: none"> Zeckenschutz (FMSE, Borreliose, zunehmend auch Übertragung in Deutschland von Babesiose, Tularämie, Rickettsiosen, potenziell zukünftig Krim-Kongo hämorrhagisches Fieber) Insektenschutz (West-Nil-Fieber in Deutschland, Dengue-, Zika- und Chikungunya-Übertragung sowie Leishmaniose schon in Frankreich und Südeuropa), Schutz vor Hantaviren (Meiden von Aufwirbelung von Stäuben in bekannten Habitaten) Meiden von Baden in bestimmten Gewässern: z. B. Leptospirose (Brackwasserseen im Sommer), Wundinfektion mit <i>Vibrio vulnificus</i> (belastete Stellen in der Ostsee bei und nach Hitzewellen) | www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/zeckenschutz0/ ; www.rki.de/DE/Content/InfAZ/W/WestNilFieber/West-Nil-Fieber_Ueberblick.html ; www.infektionsschutz.de/erregersteckebriefe/hantaviren/ |