



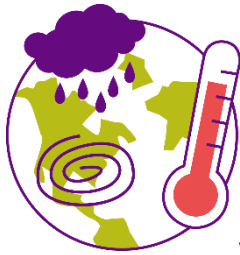
RESILIENZ IM WANDEL

Informationen und Verhaltenstipps für Familien mit chronisch kranken oder behinderten Kindern zu Gesundheitsrisiken durch den Klimawandel

DAS INHALTSVERZEICHNIS

1	Zunahme extremer Wetterereignisse	3
2	Umweltverschmutzung	6
3	Ausbreitung neuer Infektionskrankheiten	8
4	Verlängerte Allergiesaison	11
5	Psychische Auswirkungen	12

1 ZUNAHME EXTREMER WETTEREREIGNISSE



Der Klimawandel führt zu einer Zunahme und Intensivierung von Extremwetterereignissen, wie häufigeren und schwereren Überschwemmungen und Hitzewellen. Diese Ereignisse lösen oft sogenannte Risikokaskaden aus, bei denen ein Extremereignis eine Reihe weiterer Risiken und Schäden nach sich zieht, darunter die Zerstörung der Infrastruktur, Wasserverschmutzung und Gesundheitsprobleme. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, spezifische Maßnahmen zu ergreifen, um die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen zu gewährleisten.

Im Folgenden fassen wir Risiken von Extremereignissen zusammen und geben Tipps zur Vorbeugung und Bewältigung.



1.1 Überschwemmungen, Starkregen, Stürme und Sturmfluten



Gesundheitsrisiken

- ✦ **Verletzungen:** Schnittwunden, Prellungen, Knochenbrüche und Verbrennungen durch herabfallende Äste, Trümmer oder Stromleitungen; zusätzliche Risiken durch Stromschläge, Brände und Gasaustritte.
- ✦ **Atemwegserkrankungen:** Schimmelpilzbildung in von Hochwasser beschädigten Gebäuden.
- ✦ **Lebensmittelbedingte Infektionen:** Schäden an Wasserinfrastruktur und Stromausfälle, die Kühlsysteme beeinträchtigen.
- ✦ **Vektorassoziierte Krankheiten:** Nagetiere, die in Innenräumen Schutz suchen, können Krankheiten übertragen.
- ✦ **Psychische Belastungen:** Posttraumatische Belastungsstörungen, Angststörungen, Depressionen



1.2 Brände und Dürre



Gesundheitsrisiken

- ✦ **Verbrennungen:** Direkte Auswirkungen von Bränden, die zu Verbrennungen führen können.
- ✦ **Atemwegserkrankungen:** Die durch Brände verursachte erhöhte Luftschadstoffbelastung kann Atemwegsprobleme verschärfen, insbesondere bei Kindern mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma.
- ✦ **Hitzschlag:** Anhaltende Dürreperioden und Hitzewellen erhöhen das Risiko eines Hitzschlags, insbesondere bei körperlicher Anstrengung oder fehlender Kühlung.
- ✦ **Hautkrebs:** Längere Sonneneinstrahlung und fehlender Schutz durch Bewölkung erhöhen das Risiko für Hautschäden und Hautkrebs.
- ✦ **Herz-Kreislauf-Versagen:** Extreme Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System, besonders bei chronisch Kranken und älteren Menschen.
- ✦ **Vektorassoziierte Krankheiten:** Während Dürreperioden können sich Stechmücken instehenden Wasserstellen vermehren, was das Risiko für Krankheiten wie das West-Nil-Virus erhöht.

- ✚ **Psychische Belastungen:** Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Angststörungen, Depressionen und psychosomatische Beschwerden können auftreten.



Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen und deren Familien als Risikogruppe:

- ✚ **Evakuierung:** Die Notwendigkeit, spezielle Hilfsmittel (z.B. Beatmungsgeräte, Dialysemaschinen) oder Ausrüstungen wie Rollstühle mitzunehmen, kann die Evakuierung erschweren und zusätzliche Planung erfordern.
- ✚ **Unterversorgung:** Bei Ausfall von Gesundheitseinrichtungen kann die notwendige medizinische Versorgung gefährdet sein, was für Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen lebensbedrohlich sein kann.
- ✚ **Erhöhtes Risiko für Gewalt:** In beengten Notunterkünften besteht ein erhöhtes Risiko für sexualisierte Gewalt, insbesondere für Mädchen.
- ✚ **Technikversagen:** Bei Extremwetterereignissen besteht das Risiko von Stromausfällen oder technischen Defekten, die für Kinder, die auf lebenserhaltende Geräte angewiesen sind, kritisch sein können.
- ✚ **Familien mit geringem sozioökonomischem Status:** Betroffene Familien sind oft stärker von Extremwetterereignissen betroffen und haben weniger Ressourcen für Notfallvorsorge oder Unterstützung.
- ✚ **Familien in Risikogebieten:** Familien, die in besonders anfälligen Gebieten für Überschwemmungen, Stürme oder andere Naturkatastrophen leben, sind direkt gefährdeter und benötigen spezielle Vorsorgemaßnahmen.



Verhaltenstipps für betroffene Familien:

- ✚ **Regelmäßige Information:** Haltet Euch über Wetterwarnungen und Notfallprognosen auf dem Laufenden.
- ✚ **Medizinische Vorsorge:** Lagert wichtige Medikamente und medizinische Hilfsmittel an einem sicheren Ort und stellt sicher, dass Ihr Zugang zu notwendiger medizinischer Versorgung habt.
- ✚ **Evakuierungsplanung:** Plant Evakuierungsrouten, die den Bedürfnissen von Kindern mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen gerecht werden, und erstellt eine Liste von Notfallkontakten, einschließlich der Ärzt:innen und Therapeut:innen Eurer Kinder. Informiert Euch über barrierefrei zugängliche Sammelpunkte und Rettungswege in Eurer Umgebung.
- ✚ **Notfallkit:** Bereitet ein Notfallkit vor, das spezielle Medikamente, Nahrung und Spielsachen für Eure Kinder enthält und stellt sicher, dass auch Taschenlampen, Batterien und Erste-Hilfe-Material bereitstehen.
- ✚ **Schützt Euer Zuhause:** Stellt sicher, dass Euer Zuhause feuerfest ist, indem Ihr brennbare Materialien aus der Umgebung entfernt und Löschmittel wie Feuerlöscher griffbereit haltet. Sichert lose Gegenstände im Freien, damit sie bei starkem Wind nicht zu gefährlichen Projektilen werden. Trefft ggf. Vorsichtsmaßnahmen gegen Überschwemmungen.



1.3 Temperaturanstieg und Hitze



Gesundheitsrisiken

- ✚ **Erschwerte Thermoregulation:** Kinder, vor allem Säuglinge, haben noch keine voll ausgereiften Mechanismen zur Kühlung des Körpers, was das Risiko für Überhitzung erhöht.
- ✚ **Dehydrierung:** Hohe Temperaturen führen zu verstärktem Schwitzen, was zu Flüssigkeitsverlust und damit zu Dehydrierung führen kann.
- ✚ **Belastung des Herz-Kreislauf-Systems:** Die Hitze kann das Herz-Kreislauf-System stark belasten, insbesondere bei Kindern mit bestehenden Herzproblemen.
- ✚ **Risiko eines Hitzeschlags:** Bei extremen Temperaturen besteht das Risiko eines lebensbedrohlichen Hitzeschlags.
- ✚ **Wechselwirkungen mit Medikamenten:** Einige Medikamente wirken bei hohen Temperaturen anders oder erfordern eine Anpassung der Dosierung.
- ✚ **Abnahme der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit:** Anhaltende Hitze beeinträchtigt Konzentration und körperliche Leistungsfähigkeit.
- ✚ **Schwächung des Immunsystems & Anfälligkeit für Infektionskrankheiten:** Hitze schwächt das Immunsystem und erhöht die Anfälligkeit für Krankheiten.
- ✚ **Erhöhtes Hautkrebsrisiko:** Längere Sonnenexposition ohne ausreichenden Schutz kann zu Sonnenbränden und langfristig zu Hautkrebs führen.
- ✚ **Schlafstörungen:** Hohe Nachttemperaturen führen häufig zu Schlafproblemen und Erschöpfung.
- ✚ **Negative psychische Auswirkungen:** Hitze kann Stress, Angst und Depressionen verschärfen und zu psychischen Erkrankungen beitragen.
- ✚ **Erhöhtes Risiko für Hospitalisierungen in psychiatrischen Einrichtungen:** Hitzewellen führen zu einer Zunahme psychischer Krisen.
- ✚ **Anstieg des Suizidrisikos bei starken Temperatursprüngen:** Plötzliche Temperaturänderungen erhöhen das Risiko für Suizid.



Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen und deren Familien als Risikogruppe

- ✚ **Kinder mit eingeschränkter Thermoregulation:** Sie sind anfällig für Hitzekollaps, Hitzschlag oder Dehydrierung, da sie ihre Körpertemperatur nicht effektiv regulieren können.
- ✚ **Pflegebedürftige Kinder:** Sie können oft nicht eigenständig auf Hitze reagieren und benötigen besondere Unterstützung.
- ✚ **Kinder mit fieberhaften Erkrankungen:** Hohe Temperaturen erschweren die Wärmeregulation, was fiebrige Zustände verschlimmern kann.
- ✚ **Kinder, die regelmäßig Medikamente einnehmen:** Hitze kann die Wirkung von Medikamenten verändern, was das Risiko von Über- oder Unterdosierung erhöht.
- ✚ **Kinder mit Rollstühlen, Korsetts oder Prothesen:** Erhöhte Luftfeuchtigkeit und Hitze können Hautreizungen, Infektionen oder Druckstellen verstärken.
- ✚ **Kinder mit Diabetes:** Hitze kann den Blutzuckerspiegel beeinflussen und das Risiko einer Stoffwechselerkrankung erhöhen.
- ✚ **Kinder mit kardiovaskulären Erkrankungen:** Sie sind durch hohe Temperaturen besonders gefährdet, schwere gesundheitliche Probleme wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.
- ✚ **Kinder mit Atemwegserkrankungen:** Hitze und daraus verstärkte Luftverschmutzung können Krankheiten wie Asthma verschlimmern.

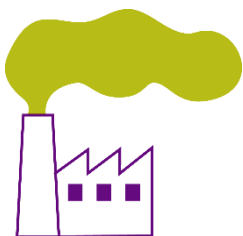
- ✚ **Kinder mit neurologischen Erkrankungen:** Kinder mit Erkrankungen wie Epilepsie oder Multipler Sklerose können durch Hitze vermehrt Anfälle oder Verschlechterung der Symptome erleiden.
- ✚ **Kinder mit Behinderungen:** Sie benötigen angepasste Hilfsmittel wie kühlende Rollstuhlbezüge oder Klimaanlage, um Hitzebelastungen zu vermeiden.
- ✚ **Kinder mit Hauterkrankungen:** Erkrankungen wie Neurodermitis können sich durch Hitze und UV-Strahlung verschlimmern.
- ✚ **Kinder mit psychischen Erkrankungen:** Hitze kann Stress, Angstzustände und depressive Verstimmungen verstärken.



Verhaltenstipps für betroffene Familien

- ✚ **Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme:** Achtet darauf, dass Eure Kinder genug Wasser trinken, um Dehydrierung vorzubeugen.
- ✚ **Kühlende Hilfsmittel nutzen:** Verwendet nasse Handtücher, Ventilatoren oder Kühlmatten, um die Raumtemperatur zu senken.
- ✚ **Körperliche Anstrengungen meiden:** Vermeidet körperliche Aktivitäten während der heißesten Tageszeiten und schafft kühle Aufenthaltsräume.
- ✚ **Regelmäßige Pausen und Abkühlung:** Sorgt für regelmäßige Pausen im Schatten und Abkühlung, z. B. durch kalte Duschen oder Fußbäder.
- ✚ **Anzeichen von Überhitzung beachten:** Insbesondere bei Kindern mit eingeschränkter Kommunikationsfähigkeit sollte auf Symptome wie Müdigkeit, Verwirrung, Schwindel oder Hautrötungen achten.
- ✚ **Absprachen mit Pflegepersonal:** Wenn Kinder von Pflegepersonal betreut werden, sollten klare Absprachen über notwendige Maßnahmen bei Hitze getroffen werden.
- ✚ **Medikamente prüfen:** Kontrolliert regelmäßig die Wechselwirkungen von Medikamenten mit hohen Temperaturen mit den behandelnden Arzt:innen und bewahren Sie Medikamente ggf. im Kühlschrank auf, um ihre Wirksamkeit zu gewährleisten.
- ✚ **Sonnencreme und Schutzkleidung:** Verwendet Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und sorgt für angemessene Kleidung, um Hautschäden und Sonnenbrand zu verhindern.
- ✚ **Notfallkontakt bereithalten:** In extremen Hitzesituationen sollten die Kontaktdaten des behandelnden Arztes/Ärztin oder der Notfallnummer stets griffbereit sein.

2 UMWELTVERSCHMUTZUNG



Der Klimawandel trägt nicht nur zur Zunahme von Extremwetterereignissen bei, sondern verschärft auch verschiedene Formen der Umweltverschmutzung. Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen sind besonders anfällig für die Auswirkungen von Umweltverschmutzung. Verschiedene Schadstoffe, wie Feinstaub, bodennahes Ozon und Mikroplastik, können sich über Jahre im Körper ansammeln und schwere gesundheitliche Probleme verursachen. Verschmutzte Luft führt zu Verstärkung von

Atemwegserkrankungen, während verunreinigtes Wasser und belastete Nahrungsmittel das Risiko von Infektionen und Organschäden erhöhen.

Eine saubere Umwelt ist der Schlüssel zur Gesundheit, und Kinder haben ein fundamentales Recht auf saubere Luft, sauberes Wasser und eine gesunde Erde – jetzt und in Zukunft.



Gesundheitsrisiken:

- ✚ **Kopfschmerzen:** Luftschadstoffe können akute Kopfschmerzen und Migräne auslösen.
- ✚ **Einfluss auf das zentrale Nervensystem:** Langfristige Belastung durch Luftverschmutzung erhöht das Risiko für Schlaganfälle und neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz.
- ✚ **Neurodegenerative Erkrankungen:** Luftverschmutzung wird mit einem höheren Risiko für Demenz und andere neurodegenerative Erkrankungen in Verbindung gebracht.
- ✚ **Beeinträchtigung kognitiver Funktionen:** Verschlechterung von Aufmerksamkeit, Gedächtnis und anderen kognitiven Fähigkeiten durch chronische Schadstoffbelastung.
- ✚ **Erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen:** Luftverschmutzung ist mit einem erhöhten Risiko für Depressionen, ADHS und Schizophrenie assoziiert.
- ✚ **Atemwegserkrankungen:** Schadstoffe in der Luft verursachen und verschlimmern Krankheiten wie Asthma, COPD und Lungeninfektionen.
- ✚ **Reduziertes Lungenwachstum:** Insbesondere bei Kindern wird das Lungenwachstum durch Schadstoffexposition beeinträchtigt.
- ✚ **Lungenkrebs:** Langfristige Einwirkung von Feinstaub und anderen Schadstoffen erhöht das Risiko für Lungenkrebs.
- ✚ **Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen:** Luftschadstoffe führen zu Herz-Kreislauf-Problemen wie Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen.
- ✚ **Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems:** Herzinfarkte und Schlaganfälle werden durch Luftverschmutzung begünstigt.
- ✚ **Milz-, Leber- und Nierenschädigungen:** Schadstoffe in der Luft können zu Organbelastungen und -schäden führen.
- ✚ **Erhöhtes Diabetes-Risiko:** Luftverschmutzung steht im Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Typ-1- und Typ-2-Diabetes.
- ✚ **Erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle:** Trinkwasser kann durch Schadstoffe wie Nitrat, Arzneimittelrückstände, Chemikalien und Mikroplastik verunreinigt sein. Langfristige Akkumulation dieser Verunreinigungen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ✚ **Krebsrisiko:** Die Ansammlung von Schadstoffen wie Mikroplastik und chemischen Verunreinigungen im Körper kann zu einem erhöhten Krebsrisiko führen, da diese Stoffe potenziell krebserregend sind.
- ✚ **Hormonelle Störungen:** Endokrine Disruptoren, insbesondere aus der Produktion und Verwendung von Plastik, können hormonelle Ungleichgewichte verursachen. Diese Stoffe sind über Mikroplastik in Lebensmitteln und Getränken nachweisbar und können zu Fehlgeburten, Wachstumsverzögerungen sowie Allergien und Asthma führen.



Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen und deren Familien als Risikogruppe:

- ✚ **Höhere Belastung durch Luftschadstoffe:** Kinder und Säuglinge sind durch ihre höhere Atemfrequenz und das größere Atemminutenvolumen pro Kilogramm Körpergewicht einer höheren Menge an Luftschadstoffen ausgesetzt. Dies erhöht das Risiko für gesundheitliche Probleme im Vergleich zu Erwachsenen.
- ✚ **Atemwegserkrankungen:** Für Kinder mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) können Luftschadstoffe die Symptome verschlimmern und das Risiko für Atemwegsinfektionen, Bronchitis oder Pneumonie erhöhen.

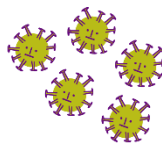
- ✚ **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Kinder mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind besonders gefährdet, da Feinstaub und Hitze das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen können. Das Zusammenwirken dieser Umweltfaktoren kann zu einer erhöhten Mortalität und häufigeren Krankenhauseinweisungen führen.
- ✚ **Sozioökonomisch benachteiligte Familien:** Familien mit Kindern, die in sozioökonomisch benachteiligten Regionen leben, sind oft stärker von Luft- und Wasserverschmutzung betroffen. Diese Familien haben oft zusätzlich nicht die finanziellen Mittel, um in weniger belastete Gegenden umzuziehen oder sich biologisch angebaute Lebensmittel zu leisten, die weniger Schadstoffe enthalten.



Verhaltenstipps für betroffene Familien:

- ✚ **Fenster und Türen geschlossen halten:** Schließt Fenster und Türen, um das Eindringen von Schadstoffen in Innenräume zu minimieren.
- ✚ **Luftreiniger verwenden:** Nutzt Luftreiniger, um die Luftqualität in Innenräumen zu verbessern.
- ✚ **Aktivitäten im Freien planen:** Verlegt Aktivitäten im Freien auf Zeiten, in denen die Luftqualität besser ist, etwa früh morgens oder spät abends.
- ✚ **Medikamente griffbereit halten:** Achtet darauf, dass notwendige Medikamente wie Inhalatoren immer griffbereit sind, besonders an Tagen mit hoher Luftverschmutzung.
- ✚ **Zusätzliche Reinigungsstufen nutzen:** Bei der Trinkwasseraufbereitung kann die Installation zusätzlicher Filter oder Reinigungsstufen helfen, Schadstoffe wie Mikroplastik und Chemikalien zu reduzieren.
- ✚ **Vermeidung von Plastik:** Minimiert den Einsatz von Plastik, um die Belastung durch Endokrine Disruptoren zu verringern und verwendet Glas- oder Edelstahlbehälter für Nahrungsmittel und Getränke.
- ✚ **Auf Ernährung achten:** Bevorzugt wenn möglich biologische und weniger verarbeitete Nahrungsmittel, um die Aufnahme von Schadstoffen wie Pestiziden und anderen Chemikalien zu reduzieren.
- ✚ **Wasserverbrauch reduzieren:** Setzt auf wassersparende Techniken und Geräte, um den Wasserverbrauch zu minimieren und Ressourcen zu schonen.
- ✚ **Informiert Euch regelmäßig über Eure Wasserqualität:** Haltet Euch über die Qualität Eures Trinkwassers auf dem Laufenden und informiert Euch über mögliche Verunreinigungen in Eurer Region.

3 AUSBREITUNG NEUER INFektionsKRANKHEITEN



Der Klimawandel fördert die Ausbreitung neuer Infektionskrankheiten, indem er Bedingungen für Krankheitsüberträger wie Mücken und Zecken verbessert. Dies führt zu einer erhöhten Verbreitung von Vektoren und Wasser übertragenen Krankheiten. Für Familien mit Kindern und Jugendlichen, insbesondere jene mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, ist es besonders wichtig, sich dieser Risiken bewusst zu sein. Denn durch ein geschwächtes Immunsystem besteht eine besondere Anfälligkeit für Infektionen und schwerwiegendere Krankheitsverläufe.



Gesundheitsrisiken:

- ✚ **West-Nil-Virus:** Dieses Virus, das durch Mücken übertragen wird, kann zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Fieber, Meningitis, Enzephalitis und Lähmungserscheinungen führen.
- ✚ **Wasserassoziierte Infektionen** (z.B. durch Cyanobakterien): Toxine dieser Mikroorganismen können Hautirritationen und gastroenteritische Symptome wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall verursachen.
- ✚ **Borreliose:** Übertragen durch Zecken, kann Borreliose Symptome wie Erschöpfung, Schüttelfrost, Fieber, Kopfschmerzen, Genickstarre, Muskelschmerzen und schmerzhafte Gelenkschwellungen hervorrufen.
- ✚ **Bakterielle Infektionskrankheiten:** Diese beinhalten eine breite Palette von Symptomen, darunter Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwächegefühl, Schnupfen, Husten, Atembeschwerden, Halsschmerzen, Kopfschmerzen und Fieber.



Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen und deren Familien als Risikogruppe:

- ✚ **Immunsystem häufig geschwächt:** Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes, Krebs, Autoimmunerkrankungen) oder mit Behinderungen (z. B. neurologische oder genetische Syndrome) haben häufig ein geschwächtes oder fehlreguliertes Immunsystem. Das erhöht ihre Anfälligkeit gegenüber Infektionserregern – sowohl was die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung als auch die Schwere der Krankheitsverläufe betrifft.
- ✚ **Schlechtere Möglichkeiten der Abwehr und Genesung:** Bei vielen chronischen Erkrankungen ist die Fähigkeit des Körpers eingeschränkt, Erreger effizient zu bekämpfen, Fieberreaktionen auszulösen oder Infektionen zu kompensieren. Eine einfache Mückenstich-übertragene Infektion kann bei gesunden Kindern symptomlos verlaufen – bei chronisch erkrankten Kindern hingegen lebensbedrohlich werden.
- ✚ **Häufigere medizinische Kontakte = höhere Exposition:** Viele dieser Kinder sind regelmäßig in medizinischer oder rehabilitativer Behandlung (z. B. Physiotherapie, Krankenhausaufenthalte), was zusätzliche Kontaktmöglichkeiten mit Erregern oder kontaminierten Umgebungen schafft – besonders in Zeiten von Klimaereignissen (z. B. Hitzewellen, Hochwasser), bei denen Infektionen verstärkt auftreten.
- ✚ **Abhängigkeit von Betreuungspersonen:** Kinder mit Behinderungen sind oft auf enge Betreuung angewiesen. Die Erkrankung eines Elternteils oder einer Pflegeperson durch eine klimabedingte Infektion kann indirekt auch die Gesundheit des Kindes gefährden.



Verhaltenstipps für betroffene Familien:

- ✚ **Zeckenschutz beachten:** Lange Kleidung tragen, Insektenschutzmittel nutzen, nach Aufenthalt im Grünen den Körper gründlich absuchen.
- ✚ **Mückenschutz verbessern:** Mückennetze anbringen, stehendes Wasser in Gärten vermeiden, geeignete Kleidung und Repellents nutzen.
- ✚ **Badewarnungen beachten:** Vor dem Baden in offenen Gewässern Hinweise zu Blaualgen oder bakteriellen Belastungen prüfen.
- ✚ **Impfschutz prüfen:** In manchen Risikogebieten werden Impfungen empfohlen. Kontaktiert hierzu einfach Eure/n Hausarzt oder -ärztin.

4 VERLÄNGERTE ALLERGIESAISON



Der Klimawandel verlängert die Pollensaison und erhöht die Freisetzung stärker allergener Pollen. Zusätzlich verändert das Einwandern neuer Pflanzenarten das Pollenspektrum, was das Risiko für Allergien und Asthma erhöht. Für Familien mit allergischen Kindern ist es wichtig, diese Risiken zu beachten und entsprechende Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen.



Gesundheitsrisiken:

- ✦ **Allergische Rhinitis/Konjunktivitis:** Entzündungen der Nasenschleimhaut und Bindehaut sind typische Symptome bei Pollenallergien und können durch die verlängerte Pollensaison verstärkt werden.
- ✦ **Allergisches Asthma:** Pollenallergien können zu Asthma führen oder bestehende asthmatische Symptome verschlimmern, was das Risiko für Notfallbehandlungen und Hospitalisierungen erhöht.
- ✦ **Nesselsucht (Urtikaria):** Diese Hauterkrankung verursacht juckende Quaddeln und kann durch allergische Reaktionen auf Pollen oder Insektenstiche ausgelöst werden.
- ✦ **Insektengiftallergie:** Eine verlängerte Aktivität von Insekten wie Wespen oder Bienen erhöht das Risiko allergischer Reaktionen bis hin zu einem anaphylaktischen Schock.
- ✦ **Anaphylaktischer Schock:** Dies ist eine lebensbedrohliche allergische Reaktion, die durch verschiedene Allergene ausgelöst werden kann, inklusive Pollen und Insektenstiche.
- ✦ **Allergische Gefäßentzündung (Vaskulitis):** Diese seltene Entzündung der Blutgefäße kann eine Folge allergischer Reaktionen sein.
- ✦ **Exogen-allergische Alveolitis (z. B. Farmerlunge):** Eine allergische Reaktion in den Lungen, die durch die Inhalation von organischem Staub wie Pollen ausgelöst wird.
- ✦ **Allergisches Kontaktekzem:** Hautentzündungen können durch direkten Kontakt mit allergenen Substanzen, wie z. B. Pflanzenpollen, verursacht werden.
- ✦ **Arzneimittelreaktionen:** Verlängerte Allergiesaisons können auch zu verstärkten allergischen Reaktionen auf Medikamente führen.
- ✦ **Abstoßungsreaktionen von Transplantaten:** Patienten mit Organtransplantationen sind durch allergische Reaktionen besonders gefährdet.
- ✦ **Erhöhtes Risiko für Notfallbehandlungen:** Besonders bei Patienten mit Asthma bronchiale steigt das Risiko für Komplikationen, die medizinische Notfallversorgung erfordern.



Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen und deren Familien als Risikogruppe:

- ✦ **Kinder und Jugendliche mit Heuschnupfen und allergischem Asthma:** sind durch die verlängerte Pollensaison besonders belastet. In Verbindung mit starken Niederschlägen und hoher Pollenkonzentration kann es zu Gewitterasthma kommen, was das Risiko für Asthmaanfälle und Krankenhausaufenthalte erhöht.
- ✦ **Kinder und Jugendliche mit Neurodermitis:** die verlängerte Pollenexposition verschlimmern die Symptome, was die Entwicklung von zusätzlichen Allergien fördern kann.



Verhaltenstipps für betroffene Familien:

- ✚ Vermeiden von Aufenthalten im Freien bei hoher Pollenbelastung: betroffene Kinder sollten während der Hauptpollenzeit drinnen zu bleiben und Fenster sowie Türen geschlossen zu halten.
- ✚ Verwendung von HEPA-Filtern: Der Einsatz von Staubsaugern und Luftreinigern mit HEPA-Filtern kann Allergene in Innenräumen effektiv reduzieren.
- ✚ Überwachung allergener Pflanzen: Es ist wichtig, die Ausbreitung allergener Pflanzen wie Ambrosia in der Umgebung von Kindergärten, Spielplätzen und anderen öffentlichen Orten zu bekämpfen, um die Belastung zu minimieren.

5 PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN



Der Klimawandel kann auch die psychische Gesundheit beeinflussen. Extremwetterereignisse wie Hitzewellen, Überschwemmungen führen häufig zu Stress, Angst und Traumata. Insbesondere Kinder und Jugendliche sind durch die Unsicherheit und die ständigen Veränderungen der Umwelt psychisch belastet. Familien mit Kindern und Jugendlichen, insbesondere wenn diese chronische

Erkrankungen oder Behinderungen haben, können aufgrund erhöhter Verletzlichkeit, zusätzlicher Gesundheitsprobleme, eingeschränkter Zugänglichkeit zu Ressourcen und erhöhtem Stress- und Anspannungserleben, besonders von psychologischen Belastungen im Zusammenhang mit dem Klimawandel betroffen sein.

Im Folgenden werden die Risiken für die psychische Gesundheit erläutert und Hilfsmaßnahmen aufgezeigt.



Gesundheitsrisiken:

- ✚ **Depressionen, Angststörungen und PTBS:** Naturkatastrophen können Depressionen, Angststörungen und posttraumatische Belastungsstörungen. Indirekte Folgen wie der Verlust von Kontrolle und Identität und von wichtigen Orten und sozialen Netzwerken, sowie Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit, beeinträchtigen die psychische Gesundheit.
- ✚ **Psychiatrische Hospitalisierungen:** Extremwetterereignisse wie Hitze erhöhen das Risiko psychiatrischer Hospitalisierungen, insbesondere bei plötzlichen Temperaturanstiegen, die auch zu einer erhöhten Suizidrate führen können.
- ✚ **Aggressives Verhalten und Delinquenz:** Extreme Hitze kann zu aggressivem Verhalten und einer Zunahme von Delinquenz führen.
- ✚ **Klimabezogene Ängste, Sorgen und Stress:** Besonders junge Erwachsene erleben häufig Ängste, Sorgen und Stress im Zusammenhang mit der Klimakrise. Diese emotionalen Reaktionen sind aus psychologischer Sicht normal, da sie uns zeigen, was wir brauchen und zum Handeln motivieren. Wenn jedoch Handlungsoptionen fehlen oder man sich der Bedrohung durch den Klimawandel ständig ausgesetzt fühlt, können diese Gefühle zu chronischem Stress, Hilflosigkeit und einer Überforderung führen, was langfristig zu psychischen Belastungen wie Angststörungen oder Depressionen führen kann.

- a. **Klimaangst (Eco-Anxiety):** Klimabezogene Ängste sind besonders bei jungen Erwachsenen verbreitet. Diese chronische Angst vor Umweltzerstörung führt häufig zu Schlafproblemen und eingeschränkter Lebensfreude.
- b. **Wut und Ungerechtigkeitsempfinden (Eco-Anger):** Viele Menschen reagieren mit Ärger und Frustration auf Umweltzerstörung und politische Untätigkeit.
- c. **Schuld und Scham (Eco-Guilt):** Schuldgefühle entstehen, wenn Menschen ihre eigene Rolle in der Umweltzerstörung erkennen. Diese Gefühle können als sehr belastend erlebt werden.
- d. **Trauer (Ecological Grief):** Viele Menschen trauern über den Verlust von Arten, Ökosystemen und Landschaften, was in extremen Fällen zu Depressionen führen kann



Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen und deren Familien als Risikogruppe:

- ✚ **Kinder und Jugendliche besonders gefährdet:** Studien deuten darauf hin, dass Phänomene wie Ökostress und Klimaangst zunehmend bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beobachtet werden. Durch eine längere verbleibende Lebenserwartung als Ältere werden sie potenziell mehr und schwereren Klimawandel miterleben, aufgrund der unvollständigen Entwicklung des präfrontalen Kortex findet ein emotional verstärktes Erleben statt. Hinzu kommt, dass der Klimawandel in sozialen Medien allgegenwärtig ist und einen großen Teil ihres Medienkonsums prägen kann.
- ✚ **Familien in vulnerablen Lebenslagen:** Kinder und Jugendliche in Familien mit geringem sozioökonomischem Status oder in unsicheren Lebenslagen sind besonders gefährdet, psychische Folgen durch Umweltbelastungen zu erleiden. Zu den Risikofaktoren zählen innerfamiliäre Konflikte, Verlust des sozialen Umfelds durch Umsiedlung und mangelnde soziale Unterstützung.
- ✚ **Eingeschränkte politische Teilhabe:** Familien mit Kindern, die chronische Erkrankungen oder Behinderungen haben, sind oft durch strukturelle Barrieren in ihrer politischen Teilhabe eingeschränkt. Diese Familien erleben eine stärkere psychische Belastung, da sie weniger Einfluss auf politische Entscheidungen haben, die ihre Situation verbessern könnten. Dies kann zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und langfristig zu negativen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden der betroffenen Familienmitglieder führen.
- ✚ **Psychischen Vorerkrankungen:** Wenn bereits psychische Vorbelastungen wie Angststörungen oder Depressionen bestehen, steigt die Anfälligkeit für erneute oder verstärkte psychische Störungen.



Verhaltenstipps für betroffene Familien:

- ✚ **Akzeptieren von Emotionen:** Erkennt und akzeptiert die Ängste und Traurigkeit, die durch den Klimawandel ausgelöst werden, und ermutigt Eure Kinder, ihre Gefühle ebenfalls zuzulassen. Diese Emotionen sind wichtig und zeigen, dass Eurer Familie das Thema am Herzen liegt.
- ✚ **Gefühlsverarbeitung:** Nutzt Achtsamkeitstechniken oder auch Humor, um negative Gefühle wie Wut oder Trauer gesund zu verarbeiten. Zeigt Euren Kindern ebenfalls, wie sie diese ggf. zur Bewältigung von Stress einsetzen können.
- ✚ **Selbstfürsorge:** Achtet darauf, Auszeiten einzuplanen, um sich von belastenden Gedanken zu erholen, etwa durch Zeit in der Natur. Sorgt dafür, dass Eure Kinder ebenfalls Zeit für sich selbst und zur Erholung haben.

- ✦ **Selbstakzeptanz fördern:** Seid freundlich zu Euch selbst und zu Euren Kindern. Akzeptieren, dass niemand perfekt ist kann helfen. Selbstmitgefühl hilft, mit den Belastungen durch den Klimawandel umzugehen.
- ✦ **Dankbarkeit praktizieren:** Fokussiert Euch auf das Positive in Ihrem Leben. Unterstützt Eure Kindern, Dankbarkeit zu üben, um eine positive Perspektive zu entwickeln.
- ✦ **Freundschaften:** Teilt Eure Erfahrungen und Ängste mit Freunden und ermutigt Eure Kinder, sich mit Gleichaltrigen auszutauschen. So erhalten Sie Unterstützung und fühlen sich weniger allein.
- ✦ **Sinn & Werte:** Es kann helfen sich auf die eignen Werte zu besinnen und Sinn in den eigenen Handlungen zu finden. Diskutiert mit Euren Kindern, was Euch wichtig ist und wie Ihr gemeinsam einen positiven Beitrag leisten können.
- ✦ **Aktives & kollektives Engagement:** Setzt Euch gemeinsam aktiv für Umweltthemen ein. Dies kann helfen, ein Gefühl von Machtlosigkeit zu reduzieren und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.
- ✦ **Gesunde Abgrenzung:** Bestimmt gemeinsam, wie viel Ihr euch negativen Nachrichten über den Klimawandel auseinandersetzen möchten.