

# Klimaschutz ist Kinderschutz

Ein Ratgeber für Eltern



Mit  
wichtigen  
Hitze-Infos!



## Was haben wir als Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte mit Klimaschutz zu tun?

Wir möchten, dass Ihre Kinder gesund und zufrieden aufwachsen. Neben der medizinischen Versorgung setzen wir uns auch für den Erhalt einer gesunden Erde ein.

### Warum?

Die natürliche Umwelt beeinflusst maßgeblich die Gesundheit von Kindern. Ihre Körper reagieren sehr sensibel auf Veränderungen, da sie sich noch im Wachstum befinden.

Deswegen können schädliche Einflüsse aufgrund von Klimawandel und Umweltverschmutzung Kindern besonders schaden.



## Was ist unser Ziel?

Wir möchten Ihnen zeigen, wie eng die Gesundheit unseres Planeten mit unserer eigenen Gesundheit zusammenhängt. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie selbst mit vielen kleinen Maßnahmen im Alltag etwas für Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder tun können.

Wir können uns gemeinsam dafür einsetzen, die Gesellschaft umweltfreundlicher und damit gesünder zu machen.

**Davon profitieren wir alle!**



## Ernährung ...

... ist ein wichtiger Schlüssel für gesunde Familien und ein gesundes Klima.



Unser jetziges Ernährungssystem mit einer Landwirtschaft, die Monokulturen und Massentierhaltung fördert, verursacht ein Viertel aller schädlichen Treibhausgase (CO<sub>2</sub>) weltweit. Außerdem landet ein Drittel aller Lebensmittel im Müll, was unnötig Ressourcen verschwendet.

Gleichzeitig erhöht eine Ernährung mit vielen tierischen Produkten wie Fleisch und Milchprodukten das Risiko für Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck.

Eine vorwiegend pflanzliche Kost mit wenigen tierischen Produkten versorgt Kinder und Jugendliche mit den nötigen Vitaminen und Nährstoffen und beugt Übergewicht vor.



## Was kann ich tun?

- möglichst regionale und saisonale Lebensmittel einkaufen
- eine Ernährung aus überwiegend Obst und Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukten und pflanzlichem Eiweiß wie Nüssen, Bohnen und Linsen zusammenstellen
- Fleisch und Milchprodukte sparsam konsumieren
- Einkäufe und Mahlzeiten planen, um keine Lebensmittel wegzuworfen
- Lebensmittel nicht entsorgen, nur weil sie abgelaufen sind



## Bewegung und Transport: aktiv und klimafreundlich von A nach B

Autos und andere motorisierte Verkehrsmittel verursachen viele schädliche Abgase, CO<sub>2</sub> und Feinstaub. Dies begünstigt Allergien und Lungenerkrankungen.

Außerdem bewegen sich Kinder und Jugendliche weniger, wenn die Familie häufig motorisierte Verkehrsmittel für Fahrten im Alltag nutzt.

Sich im Alltag aktiv fortzubewegen, ist der beste Schutz vor Übergewicht oder Rückenproblemen. Bewegung ist ebenfalls sehr wichtig für die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern.



### Was kann ich tun?

- wenn möglich mit dem Fahrrad fahren, zu Fuß gehen und öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- Alternativen zu Flügen berücksichtigen
- Familienreisen mit dem Zug planen
- eine Fahrt mit dem Nachtzug als besonderes Abenteuer für Kinder planen
- wenn möglich Fahrgemeinschaften bilden



## Strom und Gas: auf grüne Energie umsteigen

Die Verbrennung von Kohle, Erdöl und Erdgas für Strom und Heizung ist für mehr als ein Drittel des weltweiten CO<sub>2</sub>-Ausstoßes verantwortlich.

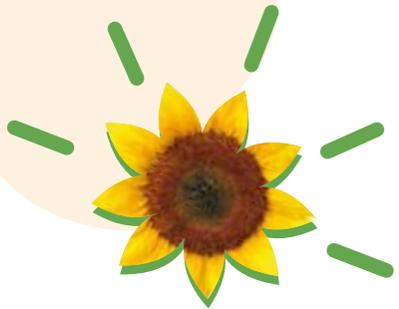
Außerdem verursachen diese Rohstoffe viele Krankheiten durch Schadstoffe, die beim Verbrennen in die Luft gelangen. Gerade die Lungen von Kindern sind besonders empfindlich gegenüber diesen Schadstoffen.

Durch saubere Luft können daher Bronchitis und Asthma verringert werden. Auch kindliche Entwicklungsstörungen und sogar Frühgeburten treten seltener auf.



## Was kann ich tun?

- Strom sparen und auf grüne Alternativen wie Ökostrom umsteigen
- umsichtig heizen und die Raumtemperatur in der kalten Jahreszeit möglichst auf 19 Grad absenken
- weniger heißes Wasser verbrauchen und Sparduschköpfe verwenden
- eigenen Strom erzeugen und Solarzellen verwenden: es gibt auch Modelle für den Balkon



## Natur statt Plastik: Schadstoffe und Plastik vermeiden

Menschengemachte Schadstoffe wie Plastik, Spritzmittel und Chemikalien reichern sich in der Natur und im Trinkwasser an. Dort schaden sie vielen Tieren und Pflanzen und gelangen über Lebensmittel, Trinkwasser und Atemluft auch in unseren Körper.

Auch aus der Kleidung und über Pflegeprodukte können Schadstoffe von der Haut aufgenommen werden. Hier sind Kinder ebenfalls besonders empfänglich für die schädlichen Auswirkungen.

Je weniger Schadstoffe in der Umwelt, desto weniger chronische Erkrankungen und Entwicklungsstörungen beobachtet man bei Kindern.



## Was kann ich tun?

- Müll trennen und so viel wie möglich recyceln
- bevorzugt Secondhandkleidung kaufen
- Küchenutensilien ohne Kunststoff und nicht-beschichtete Pfannen, zum Beispiel aus Gusseisen oder Edelstahl, verwenden
- Pflegeprodukte ohne Mikroplastik, Duft- und Konservierungsstoffe verwenden
- Reinigungsmittel aus rein natürlichen Inhaltsstoffen bevorzugen
- ungespritztes (zum Beispiel Bio-) Obst, Gemüse und Getreide kaufen
- kein Imprägnierspray und keine synthetischen Pflanzenschutzmittel wie Glyphosat verwenden



## Für Klima & Gesundheit: die wichtigsten Tipps

- aktiv zu Fuß und mit dem Rad vermindert Schadstoffe und CO<sub>2</sub> in der Luft und lässt Kinder gesund und schlank bleiben



12



- mehr Obst, Gemüse, Nüsse und weniger Fleisch und Milchprodukte verbessert die Gesundheit von Kindern und schont die Natur
- Ökostrom und Energiesparen helfen Asthma und Bronchitis zu verringern, denn weniger Verbrennung von Rohstoffen heißt sauberere Luft

- Mülltrennung und Recycling helfen chronische Erkrankungen zu verringern, denn Ressourcen sparen heißt weniger Schadstoffe wie Plastik und Chemikalien in der Umwelt
- keine Lebensmittel verschwenden schont Geldbeutel und Klima



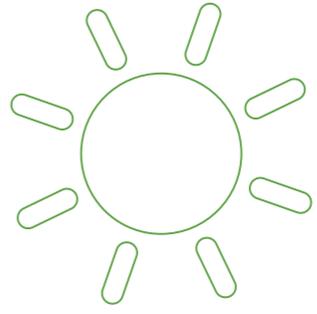
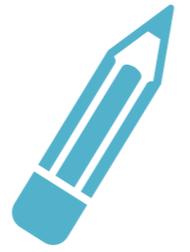
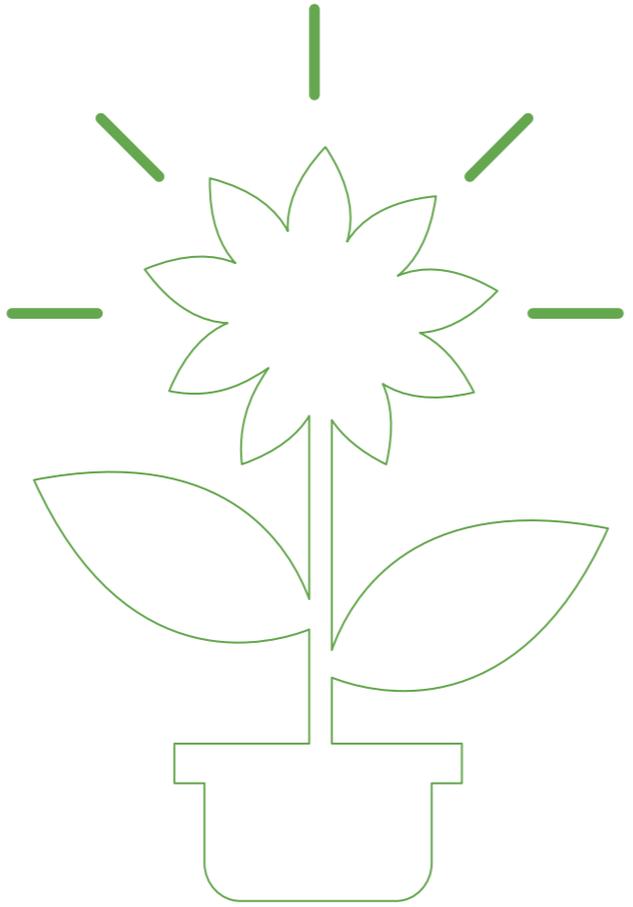
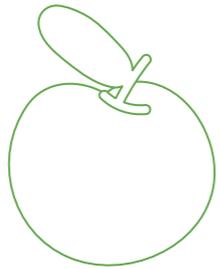
- weniger Autos bedeutet mehr Platz für Parks, Bolz- und Kinderspielplätze

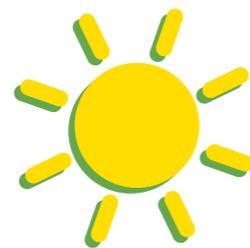
- sich engagieren und über Klimaschutz reden – auch kleine Veränderungen bewirken in der Summe viel



13

Bunt, bunter, ausgemalt!





## Was tun bei Hitze?



Durch den Klimawandel werden Hitzewellen immer häufiger. Besonders in Städten können dabei durch verschiedene Faktoren sogenannte Hitze-Inseln entstehen. Zum Beispiel absorbieren asphaltierte Flächen die Sonnenstrahlung und heizen die Umgebung auf. Zudem verhindern hohe Gebäude die Luftzirkulation.

Der Deutsche Wetterdienst spricht ab einer gefühlten Temperatur von 32 °C von starker Wärmebelastung, bei 38 °C beginnt die extreme Wärmebelastung.

Daher möchten wir Sie hier darüber informieren, wie Sie sich als Familie am besten vor Hitze und deren negativen Folgen schützen können.

## Warum ist Hitze für uns gefährlich?

Bei Hitze können Organe und ihre Funktionen leiden. Der Körper versucht, sich bei hohen Temperaturen auf 37 °C abzukühlen, hierfür muss das Herz verstärkt arbeiten.

Die Nieren reagieren empfindlich auf Flüssigkeitsmangel und auch das Gehirn kann von Durchblutungsstörungen betroffen sein. Das Wohlbefinden und die Psyche leiden und es kann zu Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit kommen.

Hitzewellen können besonders für Personen mit Vorerkrankungen zu Gesundheitsgefahren führen.



## Warum sind Kinder und Familien besonders gefährdet?

Kinder und vor allem Säuglinge leiden oft besonders unter den Folgen von Hitze, da sie schneller aufheizen und weniger schwitzen können. Obwohl sie mehr Flüssigkeit benötigen, trinken sie häufig noch nicht eigenständig. Zudem sind die Zeichen von Flüssigkeitsmangel bei ihnen schwerer einzuschätzen als bei den Großen. Insbesondere auch Schwangere und Stillende haben einen höheren Flüssigkeitsbedarf.

Die Haut von Kindern ist viel schutzbedürftiger als die von Erwachsenen. Da sie gerne im Freien spielen, muss man sie besonders gut vor einem Sonnenstich und vor der schädlichen UV-Strahlung schützen.



# Was können wir tun?

## Im Schatten aufhalten

- körperliche Aktivität in die Morgen- und Abendstunden verlegen, während der heißesten Tageszeit nicht im Freien aufhalten – das schützt vor Hitze und vor UV-Strahlung
- unbedeckte Körperstellen mit Sonnencreme schützen und regelmäßig besonders nach dem Planschen oder Baden nachcremen
- Kinder niemals in einem geparkten Auto zurücklassen (auch nicht bei offenen Fenstern), darin wird es in kürzester Zeit sehr heiß
- Schwimmbäder und Wasserspielplätze bieten eine angenehme Abkühlung



- wenn möglich, bei Kleinkindern unter Aufsicht für Abkühlung sorgen mit lauwarmen Wasser in einem Planschbecken, einer großen Wasserschüssel oder Wasserspritzgeräten, eventuell Kopf und Haare befeuchten
- Babys niemals der direkten Sonne aussetzen
- eine lockere Kopf-/Nackenbedeckung und luftige, möglichst weite und helle Kleidung tragen

Informieren, wann es heiß wird, z. B. über die Hitzewarnkarte des Deutschen Wetterdienstes

WarnWetter-APP  
oder  
[www.dwd.de](http://www.dwd.de)

## Die Wohnung kühl halten

- Fenster, Jalousien und Vorhänge vor allem tagsüber geschlossen halten
- möglichst Außenrolläden oder Fensterläden benutzen, alternativ Sonnenschutzfolien an den Fenstern installieren
- mit Fächern oder Ventilatoren für kühlende Luftbewegung sorgen
- Babys und Kleinkinder am kühlestem Ort der Wohnung schlafen lassen
- zum Schlafen für Babys eignet sich ein dünner Baumwollschlafsack oder Schlafanzug, für Kinder ab 1 Jahr ein Bettbezug oder ein Tuch als Decke

- Begrünung von Dächern, Hauswänden und Gärten zusammen mit Nachbarn oder dem Vermieter vorantreiben und Fördergelder von den Kommunen anfordern
- falls Sie ein Eigenheim besitzen: auf unnötige Flächenversiegelung verzichten



## Trinken und Ernährung

- regelmäßig trinken: Wasser, gerne auch mit Zitrone, Gurke oder ähnliche, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- immer eine auffüllbare Trinkflasche dabei haben
- leicht gekühlte, aber nicht eiskalte Getränke anbieten
- Kindern zusätzlich Flüssigkeit anbieten und stündlich ans Trinken erinnern (bei Temperaturen über 30 °C kann die zwei- bis dreifache Trinkmenge nötig sein)
- Stillen reicht auch bei hohen Temperaturen aus, wenn die Stillkinder nach ihrem Bedarf deutlich häufiger gestillt werden



- leichte, kühle Mahlzeiten wie kalte Suppen und Lebensmittel mit hohem Wassergehalt wie Obst, Gemüse und Salat bevorzugen
- lieber mehrere kleine Mahlzeiten als drei große Mahlzeiten anbieten
- weniger eiweißreiche Nahrungsmittel essen – Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte erhöhen die Körperwärme noch weiter
- Kindern vorzugsweise Wassereis mit weniger Zuckeranteil anbieten, wie zum Beispiel selbst gemachtes Eis aus ungesüßtem Fruchtsaft

## Außerdem:

- Bei Kindern mit chronischen Erkrankungen kontaktieren Sie in Hitzeperioden bitte Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis, um eventuell die Dosierung von Medikamenten anzupassen.
- Fieber und Kopfschmerzen können bei Kindern Zeichen eines Sonnenstichs oder Ausdruck von starkem Hitzestress sein. Im Zweifel kontaktieren Sie Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis.
- Achten Sie auf andere hilfsbedürftige Personen wie zum Beispiel ältere oder obdachlose Menschen.



Weitere hilfreiche Informationen und Hitzetipps:  
Kölner Hitzeportal  
[bit.ly/3NuRR4i](https://bit.ly/3NuRR4i)



Nähere Informationen zum Sonnenschutz bei Kindern:  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)  
[bit.ly/44aJ7aZ](https://bit.ly/44aJ7aZ)



Empfehlungen zu geeigneten Sonnencremes:  
[www.utopia.de](http://www.utopia.de)  
[bit.ly/3Nor9dF](https://bit.ly/3Nor9dF)



KölnBäder und Wasserspielplätze:  
[www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)  
[bit.ly/46mJ3Gg](https://bit.ly/46mJ3Gg)



Informationen zum Kölner Förderprogramm „GRÜN hoch 3“:  
[www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)  
[bit.ly/46xJcHl](https://bit.ly/46xJcHl)

# Wer sind die KlimaDocs?

Die KlimaDocs sind ein Netzwerk von Ärztinnen und Ärzten, die mehr Verantwortung für den Klima- und Umweltschutz übernehmen möchten. Und sich damit auch aktiv für die Gesundheit ihrer Patientinnen und Patienten einsetzen.

**Eine klima- und umweltfreundliche Lebensweise bedeutet vor allem einen Gewinn an Gesundheit und Lebensqualität – für Sie, Ihre Mitmenschen und alle Generationen, die nach uns kommen.**

Wenn Sie mehr zum Thema Klima- und Gesundheitsschutz wissen möchten, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an oder besuchen Sie unsere Website [www.klimadocs.de](http://www.klimadocs.de).



Hier gelangen Sie zur  
PDF-Version der Broschüre



Hier gelangen Sie zur  
Website der KlimaDocs

Bildnachweise (adobestock): Cover, Sunny studio & Kalyakan | S. 2, New Africa | S. 3, Jess rodriguez | S. 4, Natallia | S. 5, yanadjian | S. 6, davit85 | S. 7, Sunny studio | S. 8, JenkoAtaman | S. 9, GulyaevStudio | S. 10, Narin Sapaisarn | S. 11, rangizzz | S. 12, barneyboogles / Halfpoint | S.13, Deyan Georgiev | Rückseite, Smileus

Gefördert durch

STIFTUNG  
MERCATOR

## Trinken und Ernährung

- regelmäßig Trinken: Wasser, gerne auch mit Zitrone, Gurke, oder ähnliche, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- immer eine auffüllbare Trinkflasche dabei haben
- leicht gekühlte, aber nicht eiskalte Getränke anbieten
- Kindern zusätzlich Flüssigkeit anbieten und stündlich ans Trinken erinnern (bei Temperaturen über 30 Grad kann die zwei- bis dreifache Trinkmenge nötig sein).
- Stillen reicht auch bei hohen Temperaturen aus, wenn die Stillkinder nach ihrem Bedarf deutlich häufiger gestillt werden

- leichte, kühle Mahlzeiten wie kalte Suppen und Lebensmittel mit hohem Wassergehalt wie Obst, Gemüse und Salat bevorzugen
- lieber mehrere kleine Mahlzeiten als drei große Mahlzeiten anbieten
- weniger eiweißreiche Nahrungsmittel essen – Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte erhöhen die Körperwärme noch weiter
- Kindern vorzugsweise Wassereis mit weniger Zuckeranteil anbieten, wie zum Beispiel selbst gemachtes Eis aus ungesüßtem Fruchtsaft



## Außerdem:

- Bei Kindern mit chronischen Erkrankungen kontaktieren Sie in Hitzeperioden bitte Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis, um eventuell die Dosierung von Medikamenten anzupassen.
- Fieber und Kopfschmerzen können bei Kindern Zeichen eines Sonnenstichs oder Ausdruck von starkem Hitzestress sein. Im Zweifel kontaktieren Sie Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis.
- Achten Sie auf andere hilfsbedürftige Personen wie zum Beispiel ältere oder obdachlose Menschen.



**Weitere Informationen erhalten Sie unter folgenden Links**

Nähere Informationen zum Sonnenschutz bei Kindern:  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Empfehlungen zu geeigneten Sonnencremes:  
[www.utopia.de](http://www.utopia.de)

## Trinken und Ernährung

- regelmäßig Trinken: Wasser, gerne auch mit Zitrone, Gurke, oder ähnliche, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- immer eine auffüllbare Trinkflasche dabei haben
- leicht gekühlte, aber nicht eiskalte Getränke anbieten
- Kindern zusätzlich Flüssigkeit anbieten und stündlich ans Trinken erinnern (bei Temperaturen über 30 Grad kann die zwei- bis dreifache Trinkmenge nötig sein).
- Stillen reicht auch bei hohen Temperaturen aus, wenn die Stillkinder nach ihrem Bedarf deutlich häufiger gestillt werden



- leichte, kühle Mahlzeiten wie kalte Suppen und Lebensmittel mit hohem Wassergehalt wie Obst, Gemüse und Salat bevorzugen
- lieber mehrere kleine Mahlzeiten als drei große Mahlzeiten anbieten
- weniger eiweißreiche Nahrungsmittel essen – Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte erhöhen die Körperwärme noch weiter
- Kindern vorzugsweise Wassereis mit weniger Zuckeranteil anbieten, wie zum Beispiel selbst gemachtes Eis aus ungesüßtem Fruchtsaft

## Außerdem:

- Bei Kindern mit chronischen Erkrankungen kontaktieren Sie in Hitzeperioden bitte Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis, um eventuell die Dosierung von Medikamenten anzupassen.
- Fieber und Kopfschmerzen können bei Kindern Zeichen eines Sonnenstichs oder Ausdruck von starkem Hitzestress sein. Im Zweifel kontaktieren Sie Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis.
- Achten Sie auf andere hilfsbedürftige Personen wie zum Beispiel ältere oder obdachlose Menschen.



Weitere hilfreiche Informationen und Hitzetipps:  
Kölner Hitzeportal  
[www.stadt-koeln.de/hitzeportal](http://www.stadt-koeln.de/hitzeportal)



Nähere Informationen zum Sonnenschutz bei Kindern:  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)  
[bit.ly/44aJ7aZ](https://bit.ly/44aJ7aZ)



Empfehlungen zu geeigneten Sonnencremes:  
[www.utopia.de](http://www.utopia.de)  
[bit.ly/3Nor9dF](https://bit.ly/3Nor9dF)



KölnBäder und Wasserspielplätze:  
[bit.ly/46mJ3Gg](https://bit.ly/46mJ3Gg)



Informationen zum Kölner Förderprogramm „GRÜN hoch 3“:  
[bit.ly/46xJcHl](https://bit.ly/46xJcHl)