# Klimakrise und Gesundheit – wie wir Kinder richtig schützen!

Die Klimakrise hat viele Auswirkungen – auch auf unsere Gesundheit. Besonders Kinder tragen ein erhöhtes Risiko. Ihre körperliche Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen und ihr Organismus reagiert besonders sensibel auf Umwelteinflüsse. Außerdem haben Kinder wenig Erfahrung im Umgang mit Alltagssituationen. Sie sind deshalb auf die Fürsorge ihrer Betreuungspersonen angewiesen.



## Hitze

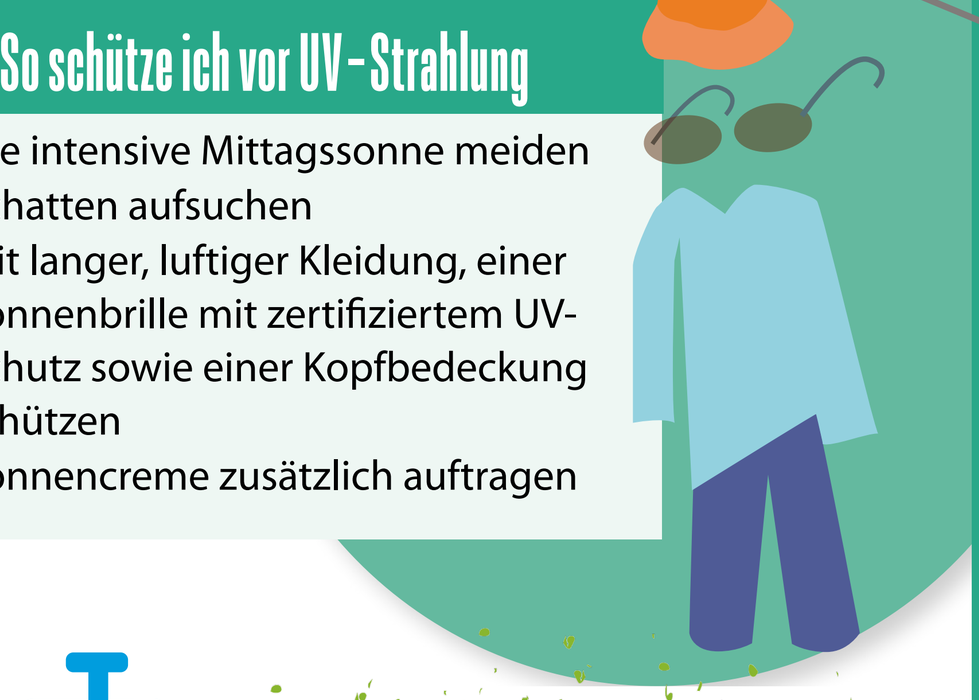
### So schütze ich vor Hitze

- Lockere, leichte Kleidung wählen
- Zwischendurch abkühlen
- Ausreichend trinken (Richtwert bei Kindern zwischen 1–7 Jahren ist ca.1 Liter am Tag, bei Hitze oder Bewegung entsprechend mehr*)
- Eine wasserreiche Kost mit viel Gemüse und Obst ist ideal
- Fenster am Tag abdunkeln (z. B. mit Rollläden) und geschlossen halten
- In der Nacht lüften, wenn es Außen am kältesten ist

## UV-Strahlung

### So schütze ich vor UV-Strahlung

- Die intensive Mittagssonne meiden
- Schatten aufsuchen
- Mit langer, luftiger Kleidung, einer Sonnenbrille mit zertifiziertem UV-Schutz sowie einer Kopfbedeckung schützen
- Sonnencreme zusätzlich auftragen

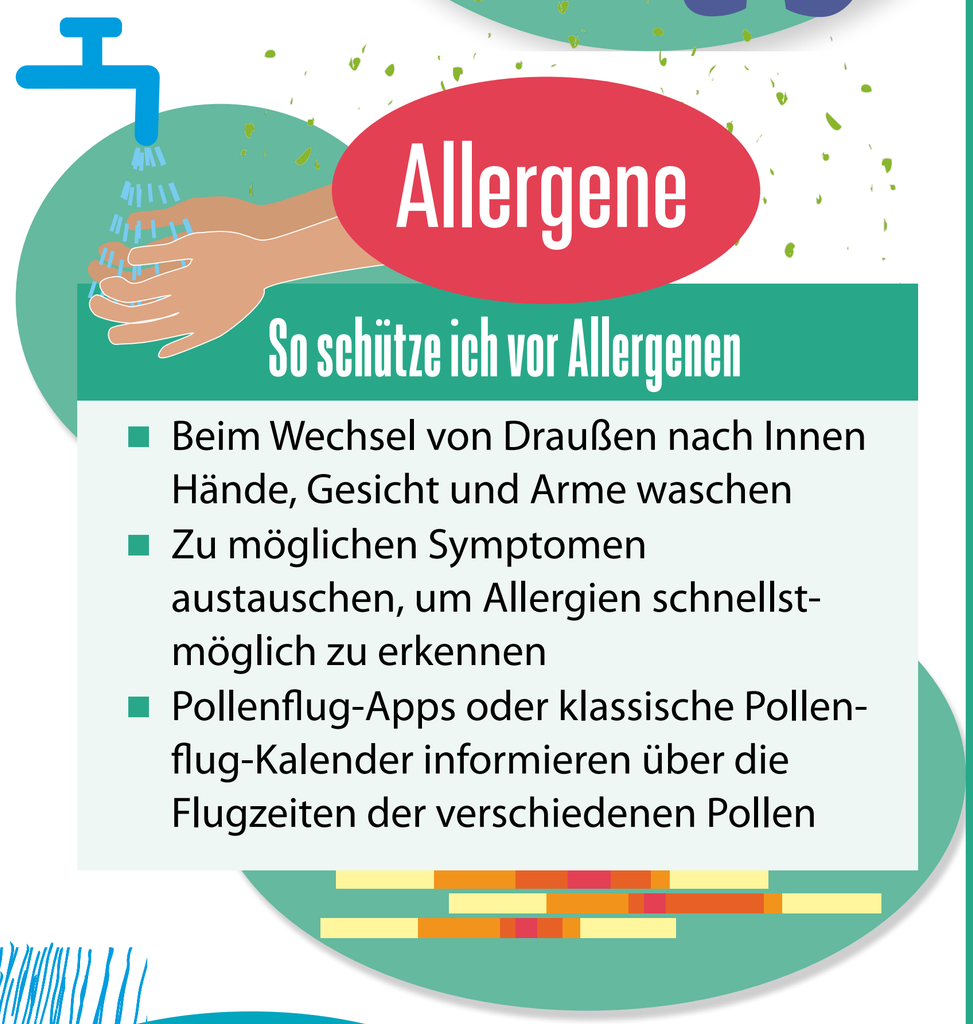


## Luftschadstoffe

### So schütze ich vor Luftschadstoffen

- Stark befahrene Straßen meiden
- Räume zu verkehrsarmen Zeiten lüften

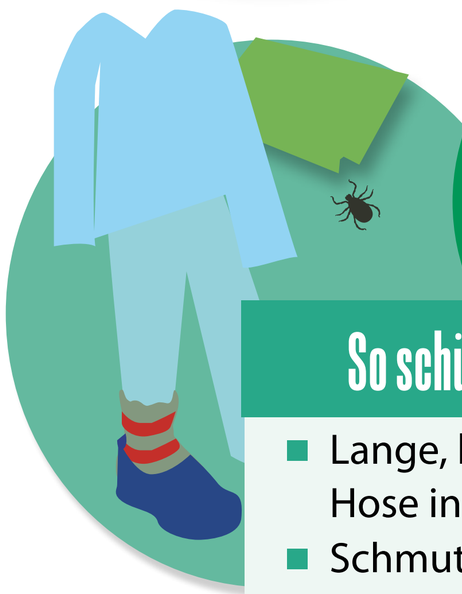




## Allergene

### So schütze ich vor Allergenen

- Beim Wechsel von Draußen nach Innen Hände, Gesicht und Arme waschen
- Zu möglichen Symptomen austauschen, um Allergien schnellstmöglich zu erkennen
- Pollenflug-Apps oder klassische Pollenflug-Kalender informieren über die Flugzeiten der verschiedenen Pollen



## Insekten und Zecken

### So schütze ich vor Krankheitsüberträgern

- Lange, helle Kleidung tragen und die Hose in die Socken stecken
- Schmutzige, verschwitzte Kleidung und Socken wechseln
- Nach Ausflügen oder anderen Aktivitäten im Grünen die Eltern bitten, ihre Kinder auf Zecken zu untersuchen
- Zecken korrekt und schnellstmöglich entfernen



## Extremwetter

### So schütze ich vor Extremwetter

- Auf Verhaltensänderungen der Kinder bezüglich Extremwetter-Erfahrungen achten
- Lokale Beratungsstellen können unterstützen
- Die GesundheitsWetter-App des DWD informiert zur aktuellen Warn- und Wettersituation

* eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

KlimaGesundheit Aktiv für Kinder

**Mehr Infos finden Sie im Praxisheft des Programms *KlimaGesundheit – Aktiv für Kinder* oder auf unserer Website: https://klimagesundheit.kosmos-b.de/**

kosmos b
Bildung. Begegnung. Beteiligung.