

Klima, Gesundheit und Selbsthilfe

Klimafolgen und Gesundheitsschutz für
Menschen mit chronischen Erkrankungen
und Behinderungen und deren
Selbsthilfeverbände



Gefördert durch:

Inhalt

Einleitung	2
Hitze und Gesundheit	6
Klimawandel und Infektionskrankheiten	10
Klima und Psyche	14
Klimagesunde Ernährung	18
Klimaschutz in der Verbandsarbeit	22
Inklusiver und barrierefreier Katastrophenschutz	28
Ideen zum Weitermachen in der Selbsthilfearbeit	34
Anhang	38

Einleitung

„Gesundheit und Wohlergehen der Menschen hängen ganz wesentlich vom Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen ab. Klimaschutz ist deshalb immer auch Gesundheitsschutz.“

Dr. Klaus Reinhardt, Präsident der Bundesärztekammer [1]

* Atmosphäre, Hydrosphäre, Kryosphäre, Geosphäre und Biosphäre. [2]

** Fähigkeit eines Systems, Gefahren schnell und effizient abzuwehren, sich anzupassen, zu transformieren und davon zu erholen. [3]

*** 17 Nachhaltigkeitsziele, die 2015 von der UN beschlossen wurden. [5]

Gesunde Menschen brauchen eine gesunde Erde. Nur wenn das gesamte Erdsystem und all seine natürlichen Sphären* intakt, stabil und resilient** sind, können wir als Menschen gesund und sicher auf der Erde leben. Das ist die Kernaussage eines wissenschaftlichen Konzepts, das Forscher:innen der Lancet-Kommission im Jahr 2015 erstmals vorgestellt haben: das Konzept der planetaren Gesundheit – auf Englisch: Planetary Health. [4]

Die gesellschaftlichen, technischen und wirtschaftlichen Fortschritte der letzten Jahrzehnte und die gemeinsamen internationalen Anstrengungen seit dem Beschluss der Agenda 2030*** haben die öffentliche Gesundheit in vielen Punkten vorangebracht und für die Gesundheit relevante Faktoren positiv beeinflusst. So ist beispielsweise die Zahl der Menschen, die in extremer Armut leben, zwischen 1990 und 2019 von zwei Milliarden auf rund 700 Millionen gesunken. [6] Der Zugang zu sauberem Wasser und sanitären Einrichtungen [7] sowie die allgemeine Gesundheitsversorgung [8] haben sich verbessert. Die Zahl der Kinder, die vor ihrem fünften Lebensjahr sterben, ist seit 1990 um 59 Prozent zurückgegangen. [9] Die durchschnittliche Lebenserwartung ist seit 1950 von rund 46 auf 79 Jahre gestiegen. [10]

Die Gefahren des Klimawandels

Der Klimawandel und die damit verbundenen Folgen können – zusammen mit anderen globalen Umweltveränderungen – viele dieser Fortschritte gefährden und wirken sich zunehmend in direkter oder indirekter Weise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus (siehe Grafik Seite 4). [4] So steigt zum Beispiel das Risiko für hitzebedingte Erkrankungen, Infektionskrankheiten wie Dengue und Malaria breiten sich aus, Extremwetterereignisse wie Hitze und Starkregen treten häufiger und intensiver auf, die Nahrungs- und Wassersicherheit nehmen ab, die Luftqualität verschlechtert sich. Gewalt und Konflikte können die Folge sein. [11]

Bei einem ungebremsten Voranschreiten der Erderwärmung steuern wir in schnellem Tempo auf einen Zustand zu, der für viele Menschen ein großes gesundheitliches Risiko darstellt. Bei anhaltend großer Hitze, ohne ausrei-

Der Stand des Klimawandels in Europa

Klimadaten aus den Jahresberichten des europäischen Klimadienstes *Copernicus* und die Auswirkungen auf Mensch und Umwelt

- 1 2026 verzeichneten skandinavische Regionen, die in der Nähe oder innerhalb des Polarkreises liegen, eine Rekord-Hitzewelle von 21 Tagen. Solche Ereignisse sind mit Dürre und Bränden verbunden und können die **Biodiversität** erheblich beeinträchtigen. [12]
- 2 In der deutsch-belgischen Grenzregion führte Starkregen im Juli 2021 zu Überschwemmungen. [13] Im Ahrtal starben über 130 Menschen, darunter zwölf Menschen mit Behinderung. [14]
- 3 In der Donau wurden 2022 mehrfach **Rekordtiefstände** gemessen. [15] Die Dürre wirkte sich unter anderem negativ auf die Trinkwasserversorgung und die Sommerernten aus. [16]
- 4 Durch die extrem niedrigen Wasserstände des Pos drang 2022 **Meerwasser** fast 40 Kilometer ins Landesinnere ein [16] – was Süßwasser und Böden versalzt und sowohl Pflanzenvielfalt als auch -wachstum verringert. [17]
- 5 **Starke Regenfälle** führten 2024 zu Überschwemmungen in der Provinz Valencia. Mindestens 232 Menschen starben. [18]
- 6 In Syrakus wurde 2021 mit 48,8 Grad einer neuer europäischer **Hitzerekord** aufgestellt. [19] Solche Temperaturen stellen eine ernste Gesundheitsgefahr dar. Ohne Schutz ist das Risiko für hitzebedingte Erkrankungen enorm hoch. [20]
- 7 In Alexandroupoli gab es 2023 – mit einer Fläche von 960 km² – den bislang größten Waldbrand in Europa. [21] Als Folge war die **Belastung mit Feinstaub**, Formaldehyd, Kohlenstoffmonoxid und Stickstoffdioxid regional extrem erhöht. [22, 23]

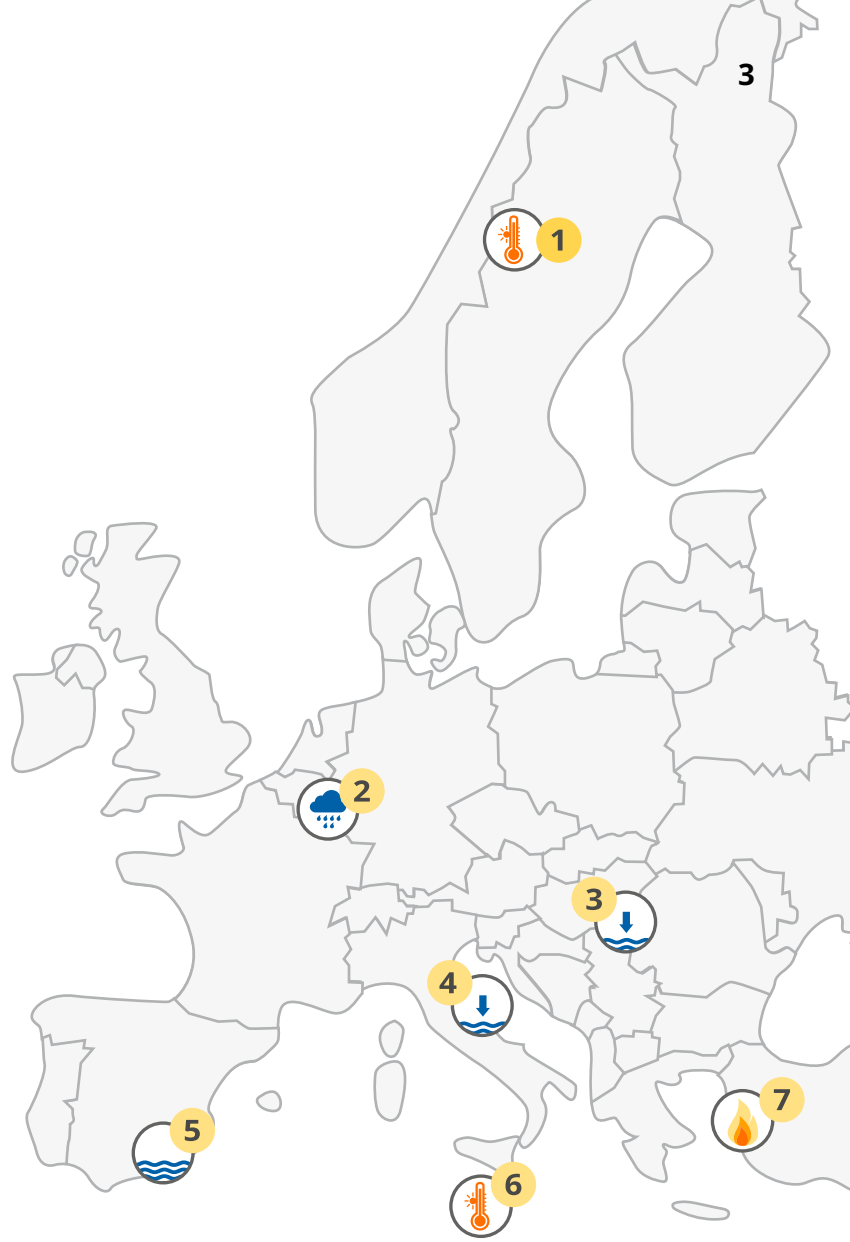


Abbildung 1

chend Trinkwasser oder mit schadstoffbelasteter Luft ist ein gesundes Leben auf der Erde in absehbarer Zeit nicht mehr möglich. In einer zwei Grad wärmeren Welt wären viele dicht besiedelte Regionen nicht mehr bewohnbar. Ein wissenschaftliches Modell aus dem Jahr 2023 geht davon aus, dass bis zum Ende des Jahrhunderts 22 bis 39 Prozent der Weltbevölkerung in Regionen leben werden, deren mittlere Jahrestemperatur über 39 Grad liegt und damit außerhalb der sogenannten menschlichen Klima-Nische.

Die **Klima-Nische** beschreibt den Bereich, in dem Menschen unter den vorherrschenden Klima- und Umweltbedingungen gesund leben können. Außerhalb dieses Bereichs erhöhen sich das Risiko für Krankheiten, die Sterblichkeit und Migration. Selbst **technologische Fortschritte** werden die Klima-Nische nur bedingt erweitern können. [24]

Gesundheitliche Auswirkungen globaler Umweltveränderungen

Globale Umweltveränderungen wie der Klimawandel oder der Verlust der Biodiversität können der menschlichen Gesundheit direkt und indirekt schaden. Darüber hinaus haben sie das Potenzial, Lebensgrundlagen zu gefährden und gesellschaftliche Konflikte zu verschärfen.



Abbildung 2

Die Folgen des Klimawandels betreffen grundsätzlich alle Menschen gleichermaßen. In sie hinein greifen jedoch sogenannte **intersektionale Effekte***, die ohnehin schon bestehende **Vulnerabilitäten**** und strukturelle Benachteiligungen verstärken. Besonders vulnerabel und damit anfälliger für klimabedingte gesundheitliche Folgen sind unter anderem Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen und Menschen ohne soziale Unterstützung. Die bestehenden Ungleichheiten – egal ob gesundheitlich, wirtschaftlich, sozial, regional oder generationsübergreifend – werden infolge des Klimawandels sehr wahrscheinlich weiter zunehmen. [27] Das Klima zu schützen und einen Beitrag zum Abmildern der Erderwärmung zu leisten, ist daher auch die Selbsthilfe ein wichtiges Ziel.

Die gesundheitlichen Vorteile von Klimaschutz

Viele Klimaschutzmaßnahmen haben sogenannte Co-Benefits – also einen nachweisbaren und signifikanten Nutzen für die Gesundheit. Der Einsatz erneuerbarer Energien, eine nachhaltige Ernährung, eine aktive Mobilität zu Fuß oder per Rad und das Begrünen von Städten reduzieren nicht nur Treibhausgasemissionen, sondern auch Krankheitsraten und Kosten im Gesundheitswesen. Die **Verzahnung von Klimaschutz und Gesundheit** trägt zusätzlich dazu bei, Gemeinschaften gegenüber den Folgen des Klimawandels resilient zu machen und vulnerable Personengruppen zu schützen. [28]

„Das Abwenden des Klimawandels könnte – durch die Potenziale, die das Vermeiden bedeutender Einflussfaktoren und die gesundheitlichen Co-Benefits mit sich bringen – die größte Chance für die globale Gesundheit des 21. Jahrhunderts sein.“

Lancet Countdown [29]

In dem Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ sind bereits mehrere Arbeitshilfen zu unterschiedlichen Aspekten des Klimawandels erschienen – unter anderem zu den Folgen zunehmender Hitze und den Zusammenhängen von Klima, Gesundheit und Ernährung. Die Arbeitshilfen gehen nicht nur auf die besonderen Risiken für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen ein, sondern auch auf Handlungsmöglichkeiten für Klimaschutz, zur Prävention und zum Aktivwerden in der Selbsthilfe.

In dieser Übersichtsbroschüre finden Sie eine Zusammenfassung der Materialien, die in den letzten Jahren entstanden sind, sowie einen zusätzlichen Beitrag zu Klimaanpassungen im Gesundheitswesen, Informationen zum Katastrophenschutz und Tipps zum Weitermachen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Inspiration zum (gemeinsamen) Aktivwerden.

* **Zusammenwirken von Unterdrückungsformen und Wechselbeziehung von Ungleichheiten oder Machtverhältnissen.** [25]

** **Verwundbarkeit oder Verletzlichkeit.** Abgeleitet vom Lateinischen „vulnus“: Wunde. [26]

Alle Materialien aus unserem Klimaprojekt finden Sie unter www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel

Hitze und Gesundheit

„Hitzeschutz ist keine Raketenwissenschaft. Politischer Wille, Kooperation über Fachgrenzen hinweg und gesunder Menschenverstand reichen, um mehrere Tausend hitzebedingte Todesfälle zu verhindern.“

*Prof. Dr. med. Claudia Traidl-Hoffmann und Katja Trippel,
aus dem Buch „Überhitzt“ [30]*

* Wetterereignis, das an einem bestimmten Ort und zur gegebenen Jahreszeit selten ist oder extreme Werte aufweist. [31]

Der Klimawandel hat nicht nur zur Folge, dass es auf der Erde grundsätzlich wärmer wird. Er führt auch dazu, dass Extremwetterereignisse* wie Hitze, Dürre oder Starkregen sich sowohl regional verschieben als auch häufiger und intensiver auftreten. [32] Für Menschen in Europa ist Hitze unter den Extremwetterereignissen besonders gefährlich. Hitzewellen sind für 89 Prozent aller wetterbedingten Todesopfer verantwortlich. [33]

** Tage mit einer Lufttemperatur von mindestens 30 Grad. [35]

In Deutschland zeichnet sich der Hitze-Trend seit mehreren Jahren deutlich ab. Seit den 1970er Jahren war jedes Jahrzehnt deutlich wärmer als das vorhergehende – wobei der Temperaturanstieg nicht-linear verläuft und sich zunehmend beschleunigt. Die Jahresdurchschnittstemperatur ist im Vergleich zur frühindustriellen Zeit um 2,5 Grad gestiegen (Stand: 2024).¹ [34] Deutschland verzeichnet heute über dreimal so viele heiße Tage** und längere sowie intensivere Hitzeperioden wie noch vor 70 Jahren. [36]

*** Fähigkeit des Körpers, die Körperkern-temperatur anzupassen und konstant zu halten. [37]

Wie wirkt Hitze auf den Körper?

Für den Körper und die Psyche stellen hohe Temperaturen eine Belastung dar. Die sogenannte Thermoregulation*** sorgt zwar dafür, den Körper bei Hitze abzukühlen. Sie hat jedoch den Nachteil, dass andere Organe schlechter als gewöhnlich durchblutet werden – mit unterschiedlichen gesundheitlichen Auswirkungen (*siehe Seite 7*).

Ab 30 Grad sinken die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit bei allen Menschen um bis zu 50 Prozent ab. Häufige Symptome sind Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfung und Muskelkrämpfe. Ohne Schutz- oder Gegenmaßnahmen drohen hitzebedingte Erkrankungen

1 Die Erwärmung in Deutschland liegt etwa ein Grad über dem weltweiten Durchschnitt. Dass die Erwärmung so viel schneller voranschreitet, liegt daran, dass sich Landflächen generell schneller erwärmen als Meere. [36]

1 Gehirn

Hitze mindert die Konzentrationsfähigkeit, kann Kopfschmerzen und Schwindel verursachen. Sie steigert das Risiko für Erkrankungen der Blutgefäße im Gehirn. Versagt die Thermoregulation, kann ein Hitzschlag die Folge sein.

2 Psyche

Hitze kann die mentale Gesundheit verschlechtern. Sie erhöht psychischen Stress und steigert Aggressivität und Gewaltbereitschaft. Psychische Erkrankungen können während Hitzewellen zunehmen oder sich verschlechtern.

3 Haut

Hitze kann Erkrankungen wie zum Beispiel Neurodermitis oder Schuppenflechte verschlechtern. Durch die erhöhte UV-Strahlung steigt das Hautkrebsrisiko.

4 Lunge

Hitze belastet die Atemwege und erhöht die Gefahr von Atemnot. Eine längere Pollensaison, eine höhere Pollenkonzentration und neue allergene Pflanzen verstärken allergische und asthmatische Symptome.

5 Herz

Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System, verschlimmert bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht das Risiko für Herzkrankheiten wie Herzinfarkte.

6 Muskeln

Durch Flüssigkeits- und Elektrolytmangel sind Krämpfe möglich.

7 Nieren

Hitze erhöht die Wahrscheinlichkeit von Nierenerkrankungen wie akuter oder chronischer Niereninsuffizienz und Nierenversagen.

8 Schwangerschaft

Hitze erhöht das Risiko für Frühgeburten, für ein geringes Geburtsgewicht sowie einen plötzlichen Kindstod.

9 Magen und Darm

Durchfallerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen können vermehrt auftreten. Das Risiko für Magen-Darm-Infekte und Schübe bei chronischen Darmkrankheiten steigt.

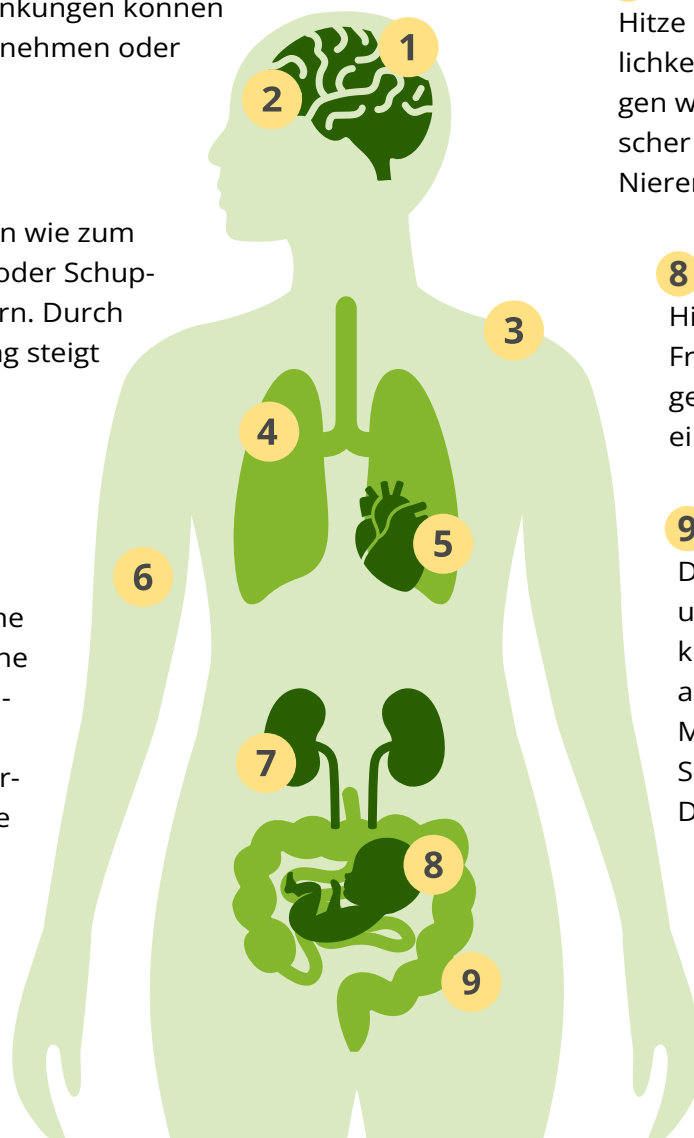


Abbildung 3

* Nächte, in denen die Lufttemperatur nicht unter 20 Grad sinkt. [41]

wie Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall ein lebensbedrohlicher Hitzschlag. [38] Dadurch, dass Menschen sich an heißen Tagen weniger bewegen, kann sich der körperliche und psychische Gesundheitszustand akut verschlechtern. [39] Hitzeperioden können die Immunabwehr schwächen und den Organismus anfälliger für Infektionskrankheiten machen. [40] **Tropische Nächte*** können zu Schlafstörungen führen, was die Erholung vermindert und psychischen Stress erhöht. [42] Bei vielen Erkrankungen kann Hitze den Zustand verschlechtern und Symptome verstärken. [30]

Wie stark hitzebedingte Belastungen und Risiken ausgeprägt sind, ist individuell verschieden und abhängig von Faktoren wie der körpereigenen Thermoregulation, der körperlichen Fitness, den Lebensumständen und der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung. Zu den vulnerablen Personengruppen, für die Hitze – insbesondere zum Sommeranfang und während Hitzewellen – ein hohes Risiko darstellt, zählen unter anderem: [43]

- Menschen über 65 Jahren
- Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen
- Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen
- isoliert lebende Menschen
- Menschen in ungünstigen Wohnverhältnissen
- obdachlose Menschen

Sich und andere vor Hitze schützen

Um die körperlichen Belastungen an heißen Tagen gering zu halten und hitzebedingte Erkrankungen zu vermeiden, können Einzelne wie auch Selbsthilfverbände verschiedene **präventive Maßnahmen** ergreifen – wie etwa die Informationen des Deutschen Wetterdienstes zu Hitze, Luftfeuchtigkeit oder UV-Belastung zu nutzen oder Wohn- und Arbeitsräume abzuschatten. Darüber hinaus ist es ratsam, das Verhalten bei hohen Temperaturen anzupassen und beispielsweise längere Pausen einzulegen und leicht zu essen. Sofern möglich, sollten wir auch auf andere Menschen achten – Angehörige, gefährdete Personen oder Nachbar:innen, die alleine leben – und ihnen gegebenenfalls helfen, **Rat und Unterstützung** zu erhalten.

Für Selbsthilfverbände bieten sich weitere Wege, um Menschen aus Risikogruppen vor Hitzefolgen zu schützen. Sie können Menschen für das Thema sensibilisieren, indem sie Informationen zu Hitzefolgen und Hitzeschutz oder den Wechselwirkungen von Medikamenten und Hitze aufarbeiten und verbreiten. Sie können dazu beitragen, spezifische Risiken und Bedarfe zu ermitteln und daraus wirksame Schutzmaßnahmen abzuleiten. In den Kommunen und Regionen können sie an **Hitzeaktionsplänen**** mitwirken und dafür Sorge tragen, dass vulnerable Gruppen berücksichtigt werden.

** Pläne mit verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen für Hitzeschutz und -anpassung. [43]

Materialien zu Hitze und Gesundheit

INFOS PRINT

Die Arbeitshilfe [Hitze: Folgen, Prävention und Schutz](#) klärt über die gesundheitlichen Risiken von Hitze für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen auf und informiert darüber, wie sich Betroffene und Verbände auf Hitzeereignisse einstellen können. Sinnvolle und notwendige **Maßnahmen zum Hitze- und Katastrophenschutz** sind in dem [Positionspapier](#) der BAG SELBSTHILFE ausführlich beschrieben. Um Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, zu sensibilisieren, wurde außerdem der Flyer [Hitze und Medikamente](#) gestaltet. **Empfehlungen zur Ansprache von Risikogruppen** finden sich im Kommunikationsleitfaden [Menschen mit Behinderungen vor Hitze schützen](#), an dem die BAG SELBSTHILFE mitgearbeitet hat.



INFOS AUDIO

Das Thema Medikamente greift auch [Folge 37](#) des Selbsthilfe-Podcasts auf. Dr. Ina Lucas von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) spricht darin unter anderem über **hitzebedingte Nebenwirkungen** und das richtige Lagern von Medikamenten. In [Folge 30](#) geht es um Hitze und Pflege. Die Gästinnen Lilja Helms (links) von PRO DEM und der Deutschen Alzheimer Gesellschaft sowie Ulrike Krol (rechts) vom Unfallkrankenhaus Berlin erzählen, was Hitze für pflegebedürftige und pflegende Menschen bedeutet und wie **Hitzeschutz im Arbeitsalltag** gelingen kann.



INFOS VIDEO

In der Klima-Playlist der BAG SELBSTHILFE auf YouTube gibt es einen [Mitschnitt des Live-Talks](#) mit Prof. Dr. med. Claudia Traidl-Hoffmann vom Universitätsklinikum Augsburg. Darin klärt sie unter anderem über **hitzebedingte Erkrankungen** und Möglichkeiten zum Abkühlen auf. Eine Video-Zusammenfassung der wichtigsten Hitzeschutz-Tipps für den Alltag gibt es in einem [Video in Deutscher Gebärdensprache](#). Wie sich Menschen bei Hitze ernähren können, um ihre Gesundheit zu schützen, beschreibt das Erklärvideo [Ernährungstipps für heiße Tage](#).



Klimawandel und Infektionskrankheiten

„Der Klimawandel gefährdet die Fortschritte, die in den letzten Jahrzehnten beim Senken der Infektionsraten weltweit erzielt wurden.“

Artikel „Current Environmental Health Reports“ [44]

Eine bessere Hygiene, ein erweiterter Zugang zur Gesundheitsversorgung sowie Fortschritte in Prävention und Therapie haben dazu geführt, dass weniger Menschen sich mit Infektionskrankheiten anstecken oder daran versterben. Trotz allem stellen Infektionskrankheiten ein bedeutendes Risiko dar, die vor allem bei größeren Ausbrüchen nicht nur einzelne Menschen, sondern auch Gemeinschaften und Gesundheitssysteme belasten. [45]

* Fähigkeit, Krankheiten bei Menschen auszulösen. [46]

Infektionskrankheiten werden durch **humanpathogene*** Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Parasiten verursacht, die sich – sobald sie in den Körper eindringen – vermehren und Krankheiten auslösen können. Viele Krankheitserreger haben ihren **Ursprung im Tierreich** und werden zwischen Tieren und Menschen übertragen. [47] Die Wissenschaft bezeichnet diese Krankheiten als Zoonosen, zu denen die ältesten bekannten Infektionskrankheiten gehören – wie die Tollwut, Pest oder Grippe. [48] Letztere wird zum Beispiel durch Viren ausgelöst, die ursprünglich bei Wildvögeln vorkamen und mittlerweile direkt von Mensch zu Mensch übertragen werden. [49]

Infektionskrankheiten, die durch Klimafolgen beeinflusst werden

Eine Studie aus dem Jahr 2022 hat den Einfluss des Klimawandels auf Infektionskrankheiten untersucht. Das Ergebnis: Von insgesamt 277 relevanten Infektionskrankheiten werden 223 ausschließlich verschlimmert, neun werden abgemildert, bei 54 ist beides möglich.

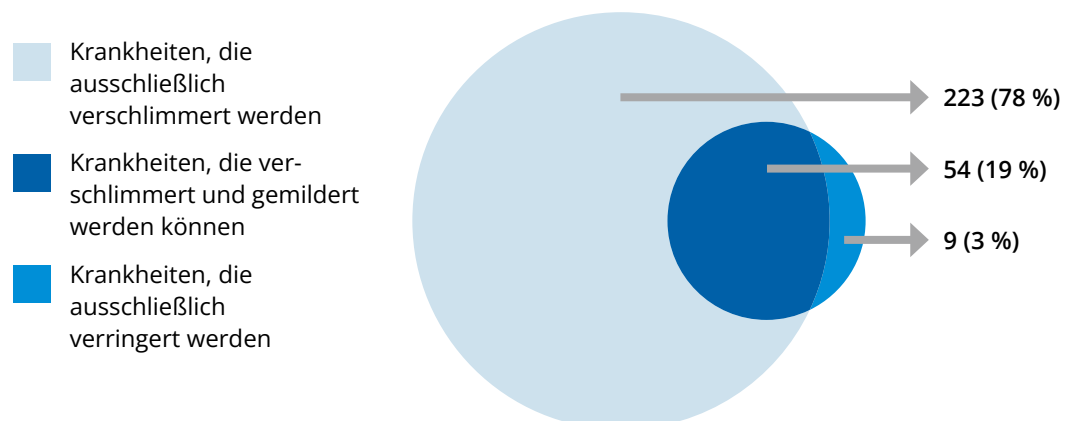


Abbildung 4

Weltweit hat die Forschung bislang etwa 1.400 Krankheitserreger identifiziert, die über verschiedene Wege auf den Menschen übertragen werden und Infektionskrankheiten auslösen können. [50] Wie weit und erfolgreich sich diese humanpathogenen Krankheitserreger und ihre Wirte* verbreiten, hängt von diversen Faktoren ab. Dazu zählen unter anderem eine veränderte Art der Landnutzung, Massentierhaltung und das Zerstören von Lebensräumen, der globale Warenhandel und Tourismus. [51, 52]

Der Einfluss des Klimas auf Infektionskrankheiten

Neben den genannten Faktoren hat auch der Klimawandel einen Einfluss auf Krankheitserreger, Übertragungswege und das Auftreten von Infektionskrankheiten. Klimatische Veränderungen können beispielsweise zur Folge haben, dass krankheitsübertragende Tiere über längere Zeiträume aktiv sind und in neue Regionen vordringen [51, 52], dass neue Krankheitserreger aufkommen [53] oder auch, dass sich Menschen häufiger im Freien aufhalten und dadurch häufiger mit Erregern in Kontakt kommen. [54] Darüber hinaus treten bedingt durch den Klimawandel vermehrt Extremwetterereignisse wie Starkregen, Überschwemmungen und Hitzewellen auf, die eine Ausbreitung bestimmter Infektionskrankheiten begünstigen können. [55]

Nach dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand sind durch den Klimawandel unter anderem die folgenden Veränderungen zu erwarten:

- Der Klimawandel verändert die Verbreitung von Vektoren**. Heimische Krankheitsüberträger können sich beispielsweise verstärkt ausbreiten oder vermehren. Vektoren aus tropischen und subtropischen Regionen können sich in Deutschland ansiedeln und Infektionskrankheiten auslösen, die Menschen bisher nur von Reisen mitgebracht haben. [54]
- Viele Krankheitserreger können über Wasser auf den Menschen übertragen werden. Durch die klimatischen Veränderungen können sich einige Krankheitserreger im Wasser besser vermehren und in höherer Konzentration vorkommen. Darüber hinaus ist zu erwarten, dass neue Krankheitserreger auftreten oder sich Mikroorganismen so anpassen, dass sie gesundheitlich relevant werden. [55]
- Steigende Temperaturen, längere Sommer und Wetterbedingungen wie Niederschlag und Luftfeuchtigkeit können dazu beitragen, dass sowohl Lebensmittelinfektionen als auch Lebensmittelvergiftungen häufiger auf-

0,1 % der Viren aus dem Tierreich, die potenziell Infektionen beim Menschen auslösen können, sind bislang entdeckt worden. [49]

* Tiere oder Menschen, die Krankheitserreger aufnehmen und ihnen das Überleben ermöglichen. [46]



** Lebewesen wie Mücken oder Zecken, die Krankheitserreger übertragen. [46]

Circa **100.000** Lebensmittelinfektionen werden in Deutschland pro Jahr gemeldet. Die Dunkelziffer liegt vermutlich höher. [56]

treten. [57] Das größte Risiko für Infektionen oder Vergiftungen durch Lebensmittel geht in Deutschland von Bakterien, Parasiten und Giftstoffen im Meer – den sogenannten marinen Biotoxinen – aus. [57]

- Der Klimawandel wirkt sich darauf aus, wie sich Pilze verbreiten und wie gesundheitsschädlich sie für den Menschen sind. Zusammen mit Faktoren wie der veränderten Landnutzung, der veränderten Verbreitung von Wirtstieren und dem globalen Handel [58] trägt er dazu bei, dass sich infektiöse Pilzsporen stärker ausbreiten, bekannte Pilzarten in größeren Gebieten heimisch werden und neue Pilzarten auftreten können. [59]

Besondere Risiken für Menschen aus Risikogruppen

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen, immunsupprimierte Personen und Menschen mit Behinderungen haben Infektionskrankheiten aus verschiedenen Gründen eine besondere Relevanz. Durch eine geschwächte Immunabwehr und eingeschränkte körperliche Reserven sind sie grundsätzlich anfälliger für Infektionen und für schwerere Verläufe. [60] Darüber hinaus können Infektionen die Symptome der bestehenden Erkrankung verschlechtern, Komplikationen hervorrufen oder eine längere Genesung erfordern. Sie können langfristige oder auch bleibende Folgen wie Organschäden verursachen, wodurch sich bestehende Erkrankungen verschlimmern oder neue Erkrankungen und Behinderungen auftreten können. [61]

Ein weiteres Risiko stellen größere Infektionsausbrüche dar. Diese können die kontinuierliche Gesundheitsversorgung von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen beeinträchtigen – zum Beispiel, weil die Kapazitäten für Therapien, Rehabilitation oder Pflege reduziert sind. [62]

Was die Selbsthilfe tun kann

Um das Risiko von Infektionen zu minimieren und die Ausbreitung von übertragbaren Krankheiten zu verhindern, können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden. Die Maßnahmen können auf zwei Ebenen ansetzen: [63]

- Eine Säule bilden die Maßnahmen des Gesundheitsschutzes, die von staatlichen, medizinischen und öffentlichen Institutionen und Einrichtungen umgesetzt werden, um die Gesundheit aller Menschen – unabhängig vom individuellen Verhalten – sicherzustellen. Die Maßnahmen können unter anderem darauf abzielen, Gesundheitsschädlinge zu bekämpfen, Infektionsquellen zu ermitteln oder Teststrategien zu entwickeln, um Infektionen frühzeitig zu erkennen und weitere Ansteckungen zu verhindern.
- Die zweite Säule des Infektionsschutzes sind Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Diese sollen Einzelpersonen befähigen, sich eigenständig vor Infektionen zu schützen und ihre Gesundheit zu erhalten.

Rund 1/3

der Langzeitfolgen von Infektionskrankheiten kann zu Behinderungen führen. [61]

„Hygienemaßnahmen wie Händewaschen gehören neben Impfungen zu den wirksamsten präventiven Maßnahmen gegen Infektionskrankheiten.“

Bundesministerium für Gesundheit [64]

Bereiche, in denen sich Handlungsmöglichkeiten für die Selbsthilfe bieten, sind unter anderem die Kommunikation mit Menschen aus Risikogruppen, Gesundheitsinformationen und ärztliche Beratung, das Fördern von Forschung, kommunale Präventionsmaßnahmen, Weiterbildungen sowie die Verhaltens- und Verhältnisprävention. [65]

In ihrer Beratung, in der gesundheitlichen Aufklärung, bei Treffen und Veranstaltungen können Selbsthilfeverbände relevante Aspekte aufgreifen oder Aktionen planen, um die Gesundheitskompetenz zu stärken, Menschen aus Risikogruppen für Risiken zu sensibilisieren und ihre Gesundheit zu schützen. Um den Infektionsschutz in ihrer Stadt oder Kommune zu verbessern, können Selbsthilfeverbände Präventionsmaßnahmen vor Ort planen und zusammen mit lokalen Akteur:innen umsetzen. Darüber hinaus können sie in ihrer (gesundheits-)politischen Arbeit Maßnahmen anregen und einfordern, die zum Beispiel Barrieren abbauen oder die Prävention stärken.

INFOS PRINT

Die Arbeitshilfe [Klimawandel und Infektionskrankheiten](#) informiert über den Einfluss des Klimawandels auf die Verbreitung von Krankheitserregern und Krankheiten sowie die besonderen Risiken für Risikogruppen – wie beispielsweise Menschen mit chronischen Erkrankungen. Darüber hinaus werden präventive Maßnahmen beschrieben, um sich vor Infektionen zu schützen. Ergänzend zur Arbeitshilfe ist das Heft [Infektions-Krankheiten und Klimawandel](#) in Leichter Sprache erschienen. Das Heft erklärt grundlegende Zusammenhänge und gibt Tipps zum Schutz vor Zecken und vor Vibriolen sowie einfache Tipps für den Alltag.

Das Bundesministerium für Gesundheit stellt auf seiner Webseite [Gesund.bund.de](https://www.gesund.bund.de) eine umfassende Übersicht über [Infektionen und Infektionskrankheiten](#) zur Verfügung und informiert unter anderem über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

Das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit** stellt auf seiner Seite [Infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de) [Hygienetipps](#) vor, um sich im Alltag vor Infektionen zu schützen. Darunter sind auch frei nutzbare [Infografiken](#) zum richtigen Husten, Niesen und Händewaschen, die Sie beispielsweise für den Infektionsschutz im Büro einsetzen können.

Vor Reisen können Sie sich beim **Auswärtigen Amt** informieren. Medizinische Hinweise sind unter den [Reise- und Sicherheitshinweisen](#) des jeweiligen Landes aufgeführt.



Klima und Psyche

„Klimaschutz kann die Folgen des Klimawandels für den Planeten abschwächen und gleichzeitig die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Engagierten fördern.“

Susan Clayton und McKenna F. Parnes, Psychologinnen, aus der Studie „Angst und Aktivismus als Antwort auf den Klimawandel“ [66]

Das Erleben der Klimawandelfolgen oder auch nur das Wissen darum wirken sich auf vielfältige und komplexe Weise auf unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit aus. [67] Ein Engagement für den Klimaschutz kann grundsätzlich positive Gefühle wie Mut, Freude und Verbundenheit auslösen, die sich auch in der Selbsthilfearbeit fördern lassen. Häufig kommen jedoch auch unangenehme Gefühle wie Wut, Hilflosigkeit, Trauer oder Scham auf – etwa durch Nachrichten über Naturkatastrophen, durch Rückschläge im Engagement oder eine unzureichende Klimaschutzpolitik. [68]

Die psychologische Forschung hat mittlerweile verschiedene Klimagefühle benannt und untersucht, die im Zusammenhang mit dem Klimawandel früher oder später auftreten. Wie intensiv diese Gefühle sind, wie Menschen sie bewerten und wie sie darauf reagieren, hängt von verschiedenen Faktoren ab – wie etwa der Fähigkeit und Bereitschaft, Gefühle wahrzunehmen, der psychologischen Distanz*, dem sozialen Umfeld, den Informationsquellen oder dem Problembewusstsein darüber, dass von den menschengemachten klimatischen Veränderungen eine Gefahr ausgeht. Diese Faktoren können die Gefühlswahrnehmung sowohl hemmen als auch verstärken. [70]

* Räumliche, zeitliche, soziale oder hypothetische Entfernung eines Ereignisses. [69]

Ein gesundes Maß an Gefühlen

Selbst starke Klimagefühle sind zunächst angemessen, gesund und hilfreich. Sie sind ein elementarer Bestandteil im Klimaschutz und helfen dabei, dass Menschen sich der Bedrohung zuwenden und die Bewältigung der Krise gemeinschaftlich angehen. [70] Aus psychologischer Sicht problematisch wird es erst, wenn Menschen Gefühle gänzlich unterdrücken oder die Belastungen so dauerhaft und stark werden, dass sie nicht mehr bewältigt werden können. Beide Extreme können belastend sein, bestehende Probleme verstärken oder zum Entstehen psychischer Erkrankungen beitragen. [68]

Symptome für ein ungesundes Ausmaß sind unter anderem, dass Menschen unangenehme Gefühle dauerhaft vermeiden oder Situationen, die diese auslösen, dass sie alltägliche Handlungen nicht mehr bewältigen, ihren Appetit

verlieren, nicht mehr schlafen können oder Panikattacken haben. Sobald Symptome in einer solchen Deutlichkeit über längere Zeit auftreten, sollten Betroffene sich psychotherapeutische Hilfe suchen. [71]

Für die psychische und körperliche Gesundheit ist es gut, eine eigene Haltung zum Klimawandel zu entwickeln, die damit verbundenen Gefühle ins eigene Erleben und Handeln zu integrieren [72] und einen gesunden und hilfreichen Umgang mit Gefühlen zu erlernen. Ein gesunder Umgang kann dazu beitragen, eine höhere **Resilienz*** gegenüber den Auswirkungen des Klimawandels und im Engagement für Klimaschutz zu erlangen.

*** Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen und Krisen. [73]**

Ein gesunder Umgang mit Gefühlen

Für die psychische Gesundheit ist es weder gut, Gefühle gänzlich zu vermeiden oder zu verdrängen noch wenn diese Überhand nehmen.



Abbildung 5

Oft sind die psychischen Belastungen nicht direkt sichtbar, sondern werden wie der Klimawandel selbst allmählich stärker – was dazu führt, dass wir sie nicht direkt mit dem Klimawandel in Verbindung bringen. [74] Diese indirekten Folgen können zum Beispiel auftreten, wenn wir Auswirkungen bei anderen Menschen beobachten, sich die eigene Gesundheit durch Umwelteinflüsse verschlechtert oder finanzielle Sorgen durch eine geringere Arbeitsleistung auftreten. Die indirekten Folgen erscheinen kurzfristig weniger dramatisch, können auf lange Sicht aber mehr Menschen betreffen und die Gesellschaft grundlegend beeinflussen. [75]

Extremwetter und psychische Gesundheit

Akute, schwere und direkte Effekte auf die psychische Gesundheit können Extremwetterereignisse und Naturkatastrophen haben. [75] Diese werden sich in Zukunft sowohl regional verschieben als auch häufiger und intensiver auftreten. [76] Zu den Ereignissen, deren Auftreten ohne Zweifel mit dem Klimawandel im Zusammenhang steht, zählen Dürreperioden und Wald

* **Lufttemperatur am Tag mindestens 30 Grad.** [35]

** **Mehrere Tage in Folge mit ungewöhnlich hohen Temperaturen.** [77]

brände [76], heiße Tage* und Hitzewellen** sowie – in einzelnen Regionen – Starkregen und Überschwemmungen. [78] In Europa stellt Hitze unter allen Extremwetterern das größte Risiko dar. Auch wenn Hitzewellen seltener auftreten als Stürme und Überschwemmungen, richten sie – gemessen an der Zahl der Todesfälle – gesundheitlich den größten Schaden an. [79]

Die psychischen Folgen des Klimawandels

Die psychische Gesundheit wird durch verschiedene, miteinander verbundene Faktoren beeinflusst. Mögliche Folgen sind ein vermindertes Wohlbefinden, psychische Erkrankungen oder eine Verschlechterung der sozialen Beziehungen.



Abbildung 6

Psychisch vulnerable Gruppen

Die Höhe des individuellen Risikos und die Möglichkeiten zur Anpassung hängen von der Art, Stärke und Häufigkeit der klimawandelbedingten Bedrohungen ab, der eigenen Vulnerabilität***, der Art, Stärke und Länge der Exposition**** sowie den vorhandenen Ressourcen. Die verschiedenen Faktoren greifen ineinander und können sich sowohl positiv als auch negativ verstärken – was darüber entscheidet, wie stark Wohlbefinden und psychische Gesundheit durch den Klimawandel beeinflusst werden. [82]

Menschen, die bereits strukturell benachteiligt werden und ohnehin vulnerabel sind, tragen ein höheres Risiko dafür, dass sich ihre psychische Gesundheit bei Voranschreiten des Klimawandels verschlechtert. Dazu zählen Menschen mit bestehenden psychischen und chronischen Erkrankungen, Ältere, Frauen, Kinder, Jugendliche, von Armut betroffene Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund. [67, 83] Menschen, bei denen mehrere Einflussfaktoren zusammenkommen, gelten als besonders vulnerabel.

*** **Verwundbarkeit oder Verletzlichkeit.** [80]

**** **Biologischen, chemischen oder physikalischen Umwelteinflüssen ausgesetzt sein.** [81]

Materialien Klima und Psyche

INFOS PRINT

Die Arbeitshilfe [Klima und Psyche](#) beschreibt detailliert, wie sich der Klimawandel auf unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit auswirkt und geht auf die besonderen Risiken für Menschen aus vulnerablen Personengruppen ein. Um einen gesunden **Umgang mit der Krise** zu ermöglichen und die Resilienz zu stärken, zeigt die Arbeitshilfe außerdem **Ideen zum Aktivwerden** auf – wie etwa das Üben von Achtsamkeit. Dieses Thema greift auch das Heft [Klimawandel und Gefühle](#) auf. Es erklärt in Leichter Sprache den Klimawandel und Klimagefühle und stellt zwei **Achtsamkeitsübungen** vor.



INFOS AUDIO

In [Folge 25](#) des Selbsthilfe-Podcasts sind Lea Dohm, Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin von der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG), und Armin Rösl von der Deutschen Depressionsliga zu Gast. Sie sprechen unter anderem darüber, welche **Klimagefühle** der Klimawandel auslöst und wie wir mit unangenehmen Gefühlen gesund umgehen können.



INFOS VIDEO

Zum Auftakt des Projektjahrs 2024/2025 hat Lea Dohm von KLUG einen Vortrag über den **Zusammenhang von Klima und Psyche** gehalten. Darin spricht sie darüber, wie sich der Klimawandel auf unser Wohlbefinden auswirkt und wie Klimaschutz Menschen dabei helfen kann, zufriedener und zuversichtlicher zu werden. Einen [Mitschnitt des Vortrags](#) gibt es in der Klima-Playlist auf YouTube.

Eine kurze Zusammenfassung über mögliche Folgen für die Psyche und **Wege für mehr Resilienz** bietet der [Erklärfilm über Klima und Psyche](#). Darüber hinaus sind zwei **Videos in Deutscher Gebärdensprache** entstanden. Das erste Video erklärt, was [Klimagefühle und Resilienz](#) sind. Das zweite Video stellt die Achtsamkeitsübung [3-Minuten-Atemraum](#) vor.



Klimagesunde Ernährung

„Ernährung ist der stärkste Hebel, um die menschliche Gesundheit und die ökologische Nachhaltigkeit auf der Erde zu optimieren.“

EAT-Lancet-Kommission [84]

Unser Nahrungsmittelsystem hat sich in den letzten 50 Jahren grundlegend verändert. Ungesunde, kalorienreiche Ernährungsweisen mit hohen Anteilen hoch verarbeiteter und tierischer Lebensmittel haben sich weltweit verbreitet. [85] Vor allem westliche Ernährungsweisen – mit vielen nährstoffarmen, energiedichten* Lebensmitteln, viel rotem Fleisch, anderen tierischen und verarbeiteten Lebensmitteln, gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker – stehen in Verbindung mit unterschiedlichen Gesundheitsrisiken. [87]

Hinzu kommen erhebliche Umwelt- und Klimabelastungen, die auf unsere Ernährung zurückzuführen sind. Das Nahrungsmittelsystem trägt dazu bei, dass sich die gegenwärtigen Umweltprobleme wie Treibhauseffekt und Klimawandel sowie Extremwetterereignisse wie Dürre und Starkregen entwickeln und verschärfen. [88] Es verursacht hohe Emissionen, beansprucht große Mengen Land, beeinflusst die Trinkwasserversorgung, verunreinigt Wasser und Böden und senkt die Artenvielfalt von Flora wie Fauna. All das macht unsere Ernährung zum größten Verursacher für Umweltzerstörung und das Überschreiten planetarer Grenzen. [84]

* Energiegehalt von Lebensmitteln (Kilokalorien oder Kilojoules) pro Gewichtseinheit (Gramm oder 100 Gramm). [86]

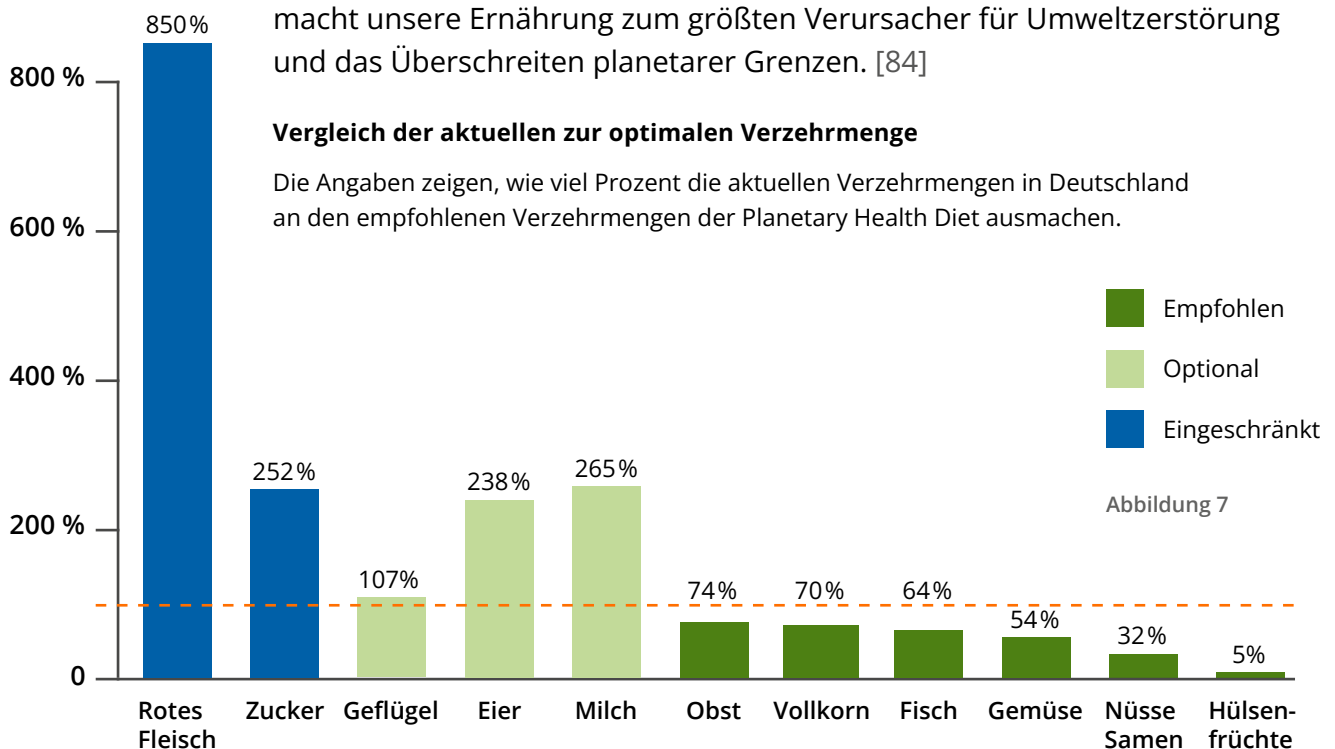


Abbildung 7

Eine Möglichkeit, wie wir den gesundheitlichen, ökologischen und klimatischen Auswirkungen der Ernährung begegnen und alle Menschen gesund und nachhaltig ernähren können, hat die EAT-Lancet-Kommission* im Jahr 2019 vorgestellt: Die Planetary Health Diet ist eine wissenschaftliche Ernährungsempfehlung für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung und liefert zeitgleich Strategien für einen grundlegenden Wandel in der Landwirtschaft und der Ernährungsweise der Menschen. [84]

Nach Einschätzung der Kommission ist eine Umstellung auf ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährungsweisen wie die Planetary Health Diet gesünder, günstiger und nachhaltiger als die derzeitigen Essgewohnheiten. [89]

Wie sehen die Empfehlungen aus?

Ein Teller, der den Empfehlungen der Planetary Health Diet entspricht, ist etwa zur Hälfte mit Obst und Gemüse gefüllt. Die andere Hälfte besteht hauptsächlich aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie ungesättigten Pflanzenölen. Stärkehaltiges Gemüse, tierische Produkte und Zucker sind nur in kleinen Mengen enthalten. [84] Die Lebensmittelgruppen, die auf dem deutschen „Durchschnittsteller“ aktuell zu kurz kommen und die viele gesundheitliche und ökologische Vorteile haben, sind: [90]

Obst und Gemüse: Obst und Gemüse enthalten eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Letztere reduzieren unter anderem Entzündungsprozesse, senken den Blutdruck und regen das Immunsystem an. Am gesündesten ist Obst unverarbeitet. Die ökologischen Auswirkungen von Obst und Gemüse sind verglichen mit tierischen Produkten gering. Sie können Umwelt und Klima jedoch indirekt belasten, da sie in Privathaushalten am meisten weggeworfen werden.

Hülsenfrüchte: Hülsenfrüchte sind wichtige Energie- und Proteinlieferanten und haben verglichen mit Obst und Gemüse eine deutlich höhere Nährstoffdichte. Geschälte Hülsenfrüchte wirken präbiotisch und positiv auf die Darmflora. Die Produktion von Hülsenfrüchten verbraucht mehr Treibhausgase als die meisten Gemüsearten. Im Vergleich zu tierischen Produkten und Proteinen ist der Fußabdruck jedoch deutlich geringer. Der großflächige, ökologisch fatale Sojaanbau ist größtenteils auf Futtermittel zurückzuführen.

Getreide: Getreide ist weltweit das wichtigste Grundnahrungsmittel. Gesundheitlich besonders bedeutsam sind Vollkornprodukte, da sie sehr viel mehr Nährstoffe enthalten als Weißmehlprodukte oder geschälter Reis. Der

* Kommission aus 37 Wissenschaftler:innen aus Disziplinen wie Gesundheit, Landwirtschaft und Nachhaltigkeit.



ökologische Einfluss von Getreide hängt davon ab, wann, wo und wie es angebaut wird. Treibhausgasausstoß und Wasserverbrauch sind im Vergleich zu anderen Lebensmitteln jedoch relativ gering.



Nüsse: Nüsse versorgen den Körper mit Proteinen und Ballaststoffen und wirken positiv auf die Darmflora. Der Verzehr von Nüssen kann dazu beitragen, verschiedenen chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Wie sich der Anbau auf die Umwelt auswirkt, hängt von der Sorte ab. Der Treibhausgasausstoß ist verglichen mit anderen Lebensmitteln relativ gering.



Samen: Pflanzensamen sind sehr reich an Nährstoffen. Ölsamen wie Kürbiskerne, Sesam oder Leinsamen sind gute Quellen für ungesättigte Fettsäuren, hochwertiges Protein sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Zum ökologischen Fußabdruck von Samen gibt es wenige Studien. Den höchsten Treibhausgasausstoß und Wasserverbrauch hat Sesam.

Warum „gesund“ nicht gleich gesund ist

Die Planetary Health Diet gibt keine festen Verzehrsmengen vor. Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel kann flexibel an **Bedarfe und Vorlieben** angepasst werden und ist zudem regional unterschiedlich. Kurz gesagt: Eine gesunde und nachhaltige Ernährung sieht für jeden Menschen anders aus. [84] Hinzu kommt, dass die Empfehlungen beispielsweise krankheitsbedingt abweichen können und daher individuell betrachtet werden müssen. Welche **Potenziale und Grenzen** die Planetary Health Diet für Menschen mit chronischen Erkrankungen haben kann, ist in der Arbeitshilfe „Essen für Gesundheit und Klima“ (siehe Seite 21) ausführlicher beschrieben.

Grundsätzlich haben ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährungsweisen große präventive und therapeutische Potenziale. Die Wissenschaftler:innen der EAT-Lancet-Kommission schätzen, dass sich 19 bis 24 Prozent der weltweiten Todesfälle unter der erwachsenen Bevölkerung auf diese Weise verhindern ließen. [84] Ob und wie sie sich die Potenziale entfalten, hängt jedoch von vielen Faktoren ab. Neben der Ernährung sind das zum Beispiel das Maß an körperlicher Aktivität, die Genetik und das psychosoziale Stresslevel. [91]

Was die Selbsthilfe tun kann

Damit sich mehr Menschen klimagesund ernähren (können), braucht es eine umfassende **Verhaltens- und Verhältnisprävention** [92] – wobei das Ändern der Verhältnisse als wirksamer angesehen wird als Versuche, das individuelle Verhalten zu ändern. [93] Selbsthilfeverbände können dazu beitragen, die sozialen, politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen so zu verändern, dass sie gesunde Verhaltensweisen und körperliche Aktivitäten einfacher, zugänglicher und attraktiver machen. Darüber hinaus können sie zum Beispiel entsprechende Beratungsangebote schaffen.

Materialien zu Klima, Gesundheit und Ernährung

INFOS PRINT



Die Arbeitshilfe [Essen für Gesundheit und Klima](#) beschreibt die Auswirkungen der Ernährung auf unsere Gesundheit, die Umwelt und das Klima, stellt die **Planetary Health Diet** vor und geht auf deren Potenziale und Grenzen für Menschen mit chronischen Erkrankungen ein. Am Ende der Arbeitshilfe finden sich außerdem ein paar gesunde und klimafreundliche **Rezepte zum Nachkochen**.

INFOS AUDIO

Auf einen Aspekt aus der Arbeitshilfe geht [Folge 34](#) des Selbsthilfe-Podcasts im Detail ein: die **antientzündliche Ernährung**. Darüber tauschen sich die Gästinnen Petra Hellmich, Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin, und Natascha Lowitzki, Leiterin einer Endometriose-Selbsthilfegruppe in Hannover, aus. Petra Hellmich ist noch einmal in [Folge 36](#) über **Ernährungspsychologie** zu Gast. Darin spricht sie mit Michael Wirtz von der AdipositasHilfe Deutschland über die Gründe, warum Menschen essen, was sie essen und wie sie es schaffen können, sich langfristig gesünder zu ernähren.

INFOS VIDEO

Zum Schwerpunkt Ernährung sind zwei **Videos in Deutscher Gebärdensprache** entstanden. Das erste Video erklärt die allgemeinen Zusammenhänge von [Klima, Gesundheit und Ernährung](#). Das zweite Video beschreibt die **Planetary Health Diet** als eine Möglichkeit, sich gesund und klimafreundlich zu ernähren.

Um das Thema Ernährung praktisch anzugehen, fanden außerdem mehrere **Kochabende über gesundes und klimafreundliches Essen** statt. Von der ersten Veranstaltung im Dezember 2024, die mit dem Team von Culinary Medicine Deutschland durchgeführt wurde, gibt es vier Mitschnitte zum Nachkochen der Rezepte: die Kichererbsenpaste [Hummus](#), das italienische Brot [Focaccia](#), die marokkanische Linsensuppe [Shorbat-Adas](#) und als Dessert einen [Apfel-Birnen-Crumble](#).



Klimaschutz in der Verbandsarbeit

„Jeder Sektor, jede Gruppe, jeder Mensch kann entdecken, wo, wann und mit wem etwas angestoßen werden kann. Jeder Mensch ist begabt, kreativ zu handeln und Unerwartetes zu erreichen.“

Martin Herrmann, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit [94]

Selbsthilfeverbände von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen tragen eine besondere Verantwortung, die Gesundheit ihrer Mitglieder zu schützen. Aus diesem Grund ist der Klimawandel für sie ein relevantes, unumgängliches und zeitkritisches Thema. Der Klimawandel wird sich – ohne ein schnelles Entgegenwirken – zu einer menschengemachten Gesundheitskrise auswachsen, von der Menschen aus vulnerablen Gruppen besonders betroffen sein werden.

Um die gesundheitlichen Folgen abzumildern, sind für die Selbsthilfearbeit Klimaschutz* und Klimaanpassung** gleichermaßen bedeutend – wobei die Möglichkeiten der Anpassung bei einem ungebremsten Voranschreiten des Klimawandels irgendwann an ihre Grenzen geraten. Selbst technologische Fortschritte werden dagegen nichts ausrichten können. Um den Gesundheitsschutz in Zukunft überhaupt gewährleisten zu können, sollte das primäre Ziel immer das Abmildern der Erderwärmung sein.

Engagement für Klima- und Gesundheitsschutz

Um das Klima und damit auch die Gesundheit zu schützen, können sich Selbsthilfeaktive und -verbände auf verschiedenen Ebenen engagieren (siehe Seite 23). Selbst ein Engagement im direkten Umfeld kann nach und nach eine große Wirkung entfalten. Verbände können aktiv werden, indem sie:

- ihre Verbandsarbeit nachhaltig gestalten und Emissionen reduzieren,
- als Vorreiter und Vorbild andere Menschen inspirieren und motivieren,
- ihre individuellen Erfahrungen und Kompetenzen, die sich aus der eigenen Betroffenheit ergeben, mit anderen Menschen teilen,
- Schutzmaßnahmen auf politischer Ebene einfordern und vorantreiben.

Zwar haben die Selbsthilfe, ihre Mitarbeiter:innen und Mitglieder nicht die großen Hebel für Emissionseinsparungen oder den notwendigen strukturel-

* Maßnahmen, die auf die Begrenzung der globalen Erwärmung abzielen. [95]

** Anpassung an gegenwärtige oder erwartbare Klimafolgen, um Risiken und Schäden zu mindern. [96]

len Wandel in der Hand. Sie können aber in ihrem jeweiligen Wirkungskreis **Lösungen im Kleinen** anregen, unterstützen und gestalten. Eine große Transformation wie der Wandel zu einer klimafreundlichen Arbeits- und Lebensweise entsteht letztlich aus vielen kleinen Transformationen, die zusammenwirken und reale Utopien bilden. Diese Utopien kommen nicht „von oben“. Menschen und Gemeinschaften müssen sie in ihren eigenen Lebenswelten entwerfen und erproben. [97]

Positive Einflussmöglichkeiten im Fokus

Für ein Engagement in der Selbsthilfe bietet sich vor allem der ökologische Handabdruck an, der oft als Pendant zum CO₂-Fußabdruck beschrieben wird. Beim Handabdruck geht es nicht um den Einfluss individueller Verhaltensänderungen. Das Engagement zielt vielmehr darauf ab, gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen und die Rahmenbedingungen mitzugestalten, sodass sie ein **klimafreundliches und gemeinwohlorientiertes Handeln** erleichtern. Möglichkeiten, dies zu erreichen, sind zum Beispiel Gespräche über Klimaschutz, um ein Bewusstsein für klimafreundliches Verhalten zu schaffen, Geldanlagen bei ökologischen Banken, Spenden für Umwelt- und Klimaschutz oder auch politisches Engagement. [98]

Strukturelle Grenzen für Klimaschutz

Dem Engagement für Klimaschutz sind allerdings noch viele strukturelle Grenzen gesetzt, die ein klimafreundliches Verhalten erschweren oder unmöglich machen. Viele Bemühungen, Menschen zum Handeln zu motivieren, stehen in **Konkurrenz zu unserer Lebenswirklichkeit**. Bevor wir Verhaltensänderungen einfordern, stellt sich die Frage: Besteht überhaupt die Möglichkeit, anders zu handeln? Lautet die Antwort „nein“, können Verbände dabei helfen, neue Möglichkeiten zu schaffen. [99]

Die BAG SELBSTHILFE möchte Selbsthilfeverbände, ihre Mitarbeiter:innen und Mitglieder dazu aufrufen, den notwendigen gesellschaftlichen Wandel mitzugestalten und für eine **lebenswerte Zukunft aller Menschen** einzutreten. Dabei geht es nicht um direktive Vorgaben für mehr Klimaschutz, sondern um ein Angebot zum Reflektieren und Mitmachen. Mit unserem Strategiepapier zur klimafreundlichen Verbandsarbeit (*siehe Seite 24*) möchten wir andere inspirieren und motivieren, vorhandene Stellschrauben zu nutzen und neue Ideen zur klimafreundlichen Verbandsarbeit zu entwickeln.

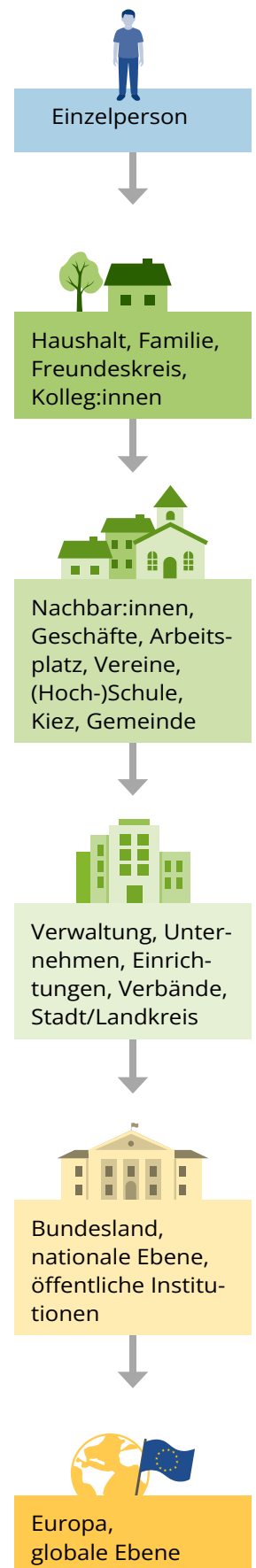


Abbildung 8

Um Klimaschutz nicht als zusätzliche Verpflichtung und Belastung wahrzunehmen, empfiehlt es sich, Maßnahmen mit bestehenden Aufgaben und Projekten zu verknüpfen. Hierbei reichen oftmals schon kleine Anpassungen, um die Verbandsarbeit nachhaltiger zu gestalten.

„Klimaschutz ist für unsere eigene Gesundheit von Vorteil – zum Beispiel durch die gesündere Ernährung und das Mehr an Bewegung. Gleichzeitig tun wir etwas für die Gesundheit von all unseren Mitmenschen und von zukünftigen Generationen.“

Veronika Bäcker, Deutsche MigräneLiga [100]

Um die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz im Verband anzustoßen oder auszubauen, braucht es – je nach Art und Größe des Vorhabens – zusätzliche personelle und finanzielle Ressourcen. Hierfür gibt es eine Vielzahl öffentlicher und privater Fördermittel, die Verbände in Anspruch nehmen können. Zusätzlich dazu lassen sich die **Töpfe der Selbsthilfeförderung** oftmals für eine Förderung von Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsprojekten nutzen. Auch die [Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen](#) kommt mit Blick auf Gesundheitsschutz und Prävention dafür infrage.



Die BAG SELBSTHILFE steht Verbänden gern beratend zur Seite, um Förderquellen mit Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu kombinieren.

INFOS PRINT

Die Arbeitshilfe [Klimawandel und Selbsthilfearbeit](#) befasst sich mit Strategien für eine klimafreundlichen Verbandsarbeit. Sie beschreibt unter anderem psychologische und kommunikative Aspekte sowie den Einfluss einzelner Arbeitsbereiche auf Treibhausgasemissionen, stellt **Beispiele aus der Praxis** vor und zeigt Möglichkeiten zum klimafreundlichen Arbeiten, Planen und Handeln auf. Als Inspiration zum Anfangen wurden am Ende des Strategiepapiers **thematische Checklisten** zusammengestellt. Sie zeigen mögliche Stellschrauben auf und leben von den Ideen, die in den Verbänden entstehen. Eine Zusammenfassung möglicher Maßnahmen finden Sie auf der *Seite 25*.

Mit dem [Handabdruck-Test](#) können Verbände herausfinden, welche Hebel sie in der Hand haben und Inspiration für ihr **Engagement im Klimaschutz** finden. Auf der Seite finden sich außerdem eine Ideensammlung und Bildungsmaterialien.

Die **Psychologists for Future** stellen in ihrem Spickzettel [Let's talk about the crisis!?](#) Tipps für Aktive vor, um Gespräche über den Klimawandel zu vereinfachen.



CHECKLISTE:

Klimafreundlich arbeiten

- Zu einem ökologischen Stromanbieter wechseln. Hierbei auf eine verlässliche Zertifizierung wie das [Grüner-Strom-Label](#) achten. Hilfe bei der Suche bietet der Ökonstromfinder wirklich-grün.de.
- Zu einer ethisch-ökologischen Bank wechseln. Der [Fair Finance Guide](#) hat 19 deutsche Banken auf Nachhaltigkeit überprüft.
- Erinnerungshilfen im Büro anbringen – zum Beispiel zum Ausschalten von Licht und elektrischen Geräten nach Feierabend oder zum Ressourcensparen beim Drucken.
- Cloud-Speicher und Online-Postfächer regelmäßig aufräumen und nicht benötigte Daten und E-Mails löschen.
- Tipps für richtiges Heizen vom [Umwelbundesamt](#) beachten.
- Büroabfälle gemäß der städtischen Vorgaben trennen.
- Recyceltes Druckerpapier verwenden und „beidseitiges Drucken und Kopieren“ als Voreinstellung einspeichern.
- Kreislaufwirtschaft fördern. Sie können Sie zum Beispiel gebrauchte Geräte kaufen und weitergeben, was nicht mehr benötigt wird.
- Für Präsenzveranstaltungen Tagungsorte auswählen, die eine gute Anbindung zum öffentlichen Nahverkehr haben, die nachhaltig sind und nachhaltig arbeiten. Suchportale für nachhaltige Unterkünfte sind unter anderem [Bio Hotels](#) und [Good Travel](#).
- Auf Veranstaltungen pflanzenbasiertes Catering anbieten, idealerweise mit regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln.



Klimaanpassung im Gesundheitswesen

Der Klimawandel wird das Gesundheitswesen in den kommenden Jahrzehnten tiefgreifend verändern. Um die Gesundheit aller Menschen zuverlässig zu schützen, muss sich das Gesundheitswesen in allen Bereichen anpassen und weiterentwickeln. Ein Beitrag von **Dr. Martin Danner**, Geschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Schon heute zeigt sich, dass steigende Temperaturen, häufigere Hitzewellen, Extremwetterereignisse und veränderte ökologische Bedingungen direkte und indirekte Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und ambulante Dienste stehen vor der Aufgabe, ihre Strukturen so weiterzuentwickeln, dass sie sowohl auf akute Belastungen reagieren können als auch langfristig resilienter werden.

Gesundheitsschutz an heißen Tagen

Ein zentraler Bereich der Klimaanpassungen ist das **Hitzemanagement**. Gesundheitseinrichtungen benötigen bauliche Anpassungen wie eine verbesserte Dämmung, Verschattungssysteme, eine natürliche Kühlung und eine energieeffiziente Klimatisierung. Gleichzeitig müssen Arbeitsabläufe flexibler gestaltet werden, um Personal und Patient:innen in Hitzeperioden zu schützen. In der Aus- und Weiterbildung müssen medizinische Fachkräfte verstärkt auf hitzebedingte Erkrankungen, Atemwegsprobleme durch Luftverschmutzung und Infektionskrankheiten vorbereitet werden, die durch klimatische Bedingungen neu oder vermehrt auftreten können.

60 % der Ärzt:innen passen die Medikation ihrer Patient:innen bei Hitze selten oder gar nicht an. [101]

Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen (politisch) fördern

Parallel dazu wächst der Druck, das Gesundheitswesen selbst nachhaltiger zu gestalten. Viele Einrichtungen gelten als energieintensiv, weshalb Maßnahmen zur Reduktion von Treibhausgasmissionen, zur Abfallvermeidung und zur nachhaltigen Beschaffung zunehmend an Bedeutung gewinnen. Auf politischer Ebene werden verschiedene Initiativen diskutiert, die den Rahmen für diese Transformation setzen sollen. Dazu gehören Programme zur **Förderung klimaneutraler Krankenhausinfrastruktur** – etwa durch Investitionen in energieeffiziente Gebäudetechnik oder erneuerbare Energien – und zur Reduktion von Einwegmaterialien im Gesundheitswesen.

5 % der deutschen Treibhausgasemissionen werden durch den Gesundheitssektor verursacht. [102]

Um klimabedingte Gesundheitsfolgen noch besser zu verstehen und wirksame Schutzmaßnahmen ergreifen zu können, muss die Forschung weiter unterstützt werden. Zur Stärkung der öffentlichen Gesundheitsdienste braucht es wirksame Anpassungsstrategien, um klimabedingte Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und zu kommunizieren.

„Die Politik muss den Rahmen für die notwendige Transformation setzen und wirksame Maßnahmen wie eine nachhaltige Beschaffung fördern.“

Eine sichere Versorgung in Notlagen

Durch den Klimawandel und die daraus resultierenden Veränderungen rückt auch die Versorgungssicherheit stärker in den Fokus. Nicht nur Gesundheitseinrichtungen, sondern auch Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen sind auf eine kontinuierliche Versorgung mit medizinischen Produkten angewiesen. Extremwetterereignisse können relevante Lieferketten unterbrechen, weshalb robuste Logistiksysteme, regionale Lagerhaltung und alternative Beschaffungswege wichtiger werden.

Wissen über Klimafolgen und Prävention

„Last but not least“ muss die Gesundheitskompetenz der Bürger:innen gestärkt werden. Vor allem vulnerable Personengruppen müssen über die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels aufgeklärt werden und das notwendige Wissen an die Hand bekommen, um mit diesen Folgen umzugehen. Die Selbsthilfe kann hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

Durch die beschriebenen Schritte entsteht ein Gesundheitswesen, das nicht nur auf die Herausforderungen des Klimawandels reagiert, sondern strukturell darauf vorbereitet ist. Nur so kann die Gesundheit der Bevölkerung auch unter veränderten Bedingungen zuverlässig geschützt werden.

INFOS PRINT

Die **Zentrale Ethikkommission** der Bundesärztekammer lenkt in ihrer Stellungnahme [Planetary Health und ärztliche Verantwortung](#) den Blick auf ärztliche Handlungsfelder zum öffentlichen Gesundheitsschutz.

Die **Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit** stellt in dem Rahmenwerk [Klimagerechte Gesundheitseinrichtungen](#) verschiedene Handlungsfelder vor, um den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und bis 2035 ein klimaneutrales Gesundheitssystem zu erreichen.



Inklusiver und barrierefreier Katastrophenschutz

„Die Vertragsstaaten ergreifen (...) alle erforderlichen Maßnahmen, um in Gefahrensituationen, einschließlich bewaffneter Konflikte, humanitärer Notlagen und Naturkatastrophen, den Schutz und die Sicherheit von Menschen mit Behinderungen zu gewährleisten.“

Artikel 11, UN-Behindertenrechtskonvention [103]

* Ereignis mit einer großen Anzahl an Betroffenen und/oder erheblichen Sach- oder Umweltschäden. [104]

Notsituationen wie **Großschadenslagen*** und Katastrophen beeinträchtigen Gemeinschaften so stark, dass sie die Folgen meist nicht mehr eigenständig bewältigen können und auf Hilfe von außen angewiesen sind. Katastrophen sind – gemessen an **Ausmaß, Gefahrenpotential und Komplexität** – besonders schwerwiegend für Gemeinschaften oder die gesamte Gesellschaft. Sie gefährden und schädigen Menschen, Tiere, Umwelt und Infrastrukturen, zerstören Lebensgrundlagen und schränken sowohl die gesundheitliche Versorgung als auch die Versorgung mit lebensnotwendigen Gütern ein. Der Katastrophenschutz hat die Aufgabe, die gesamte Bevölkerung vor Gefahren und Schäden, die von solchen Ereignissen ausgehen, zu schützen. [104, 105]

Klima und Katastrophenschutz

Der Klimawandel bringt – vor allem durch häufigere und intensivere Extremwetterereignisse – neue Herausforderungen für die Katastrophenvorsorge und den Katastrophenschutz mit sich. [106] So können beispielsweise Dürren durch niedrige Pegelstände in Flüssen zu Lieferengpässen und Preissteigerungen führen. Starkregenereignisse können Verkehrswege blockieren, Telefonleitungen schädigen, die Energie- und Trinkwasserversorgung oder die Abwasserentsorgung unterbrechen und die Einsatzfähigkeit der Rettungskräfte oder die Gesundheitsversorgung beeinträchtigen. [107]

Menschen mit Behinderungen sind in Notsituationen oft besonders gefährdet. Ihr Risiko zu sterben, ist unverhältnismäßig hoch. Zugänge zu lebensnotwendigen Diensten oder Gütern können eingeschränkt sein. [108] Darüber hinaus werden sie in Gefahrensituationen vermehrt Opfer von Missbrauch, werden vernachlässigt oder zurückgelassen. Diese Umstände führen zu weitreichenden Menschenrechtsverletzungen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Frauen und Kinder mit Behinderungen. [109]

Das Hochkommissariat für Menschenrechte der Vereinten Nationen hat 2015 eine Studie zum Thema veröffentlicht. Um eine gleichberechtigte und diskriminierungsfreie Nothilfe zu gewährleisten und Menschen mit Behinderungen in Gefahrensituationen zu schützen, müssen Kommunen und lokale Akteur:innen unter anderem folgende Maßnahmen treffen: [110]

- Organisationen, die sich für die Belange von Menschen mit Behinderungen einsetzen, müssen sich untereinander und mit Organisationen der Not- und Krisenhilfe zu Best Practices austauschen.
- In Risikosituationen und während des Wiederaufbaus müssen Menschen mit Behinderungen systematisch identifiziert werden.
- Informationen müssen barrierefrei und schnell in unterschiedlichen Formaten bereitgestellt werden. Involvierte Akteur:innen sollten zu jeder Zeit die wirksame Verbreitung zugänglicher Informationen sicherstellen.
- Menschen mit Behinderungen werden bei einer Evakuierung häufiger übersehen. Evakuierungspläne sollten ein besonderes Augenmerk auf die Anforderungen von Menschen mit Behinderungen legen und auch Menschen berücksichtigen, die in Einrichtungen der Behindertenhilfe leben.
- Wasser und Sanitäreinrichtungen in Notunterkünften, Gesundheits- und Rehabilitationseinrichtungen müssen barrierefrei zugänglich sein.

Sich auf Notfälle und Krisen vorbereiten

Bei allen Maßnahmen und auf allen Ebenen sollte eine aktive Beteiligung von Menschen mit Behinderungen und ihren Vertreter:innen sichergestellt werden – beispielsweise, um Risiken zu analysieren, die Hilfebedarfe von allein lebenden Menschen mit Behinderung in einer Kommune zu erfassen oder passende Schutzkonzepte zu entwickeln. [110, 111]

„Die Selbsthilfe der Bürger ist eine wichtige Säule im Katastrophenschutz.“

Prof. Dr. Jeanne Nicklas-Faust, Bundesvereinigung Lebenshilfe [111]

Ein Großteil der deutschen Bevölkerung scheint eher schlecht auf Notfälle vorbereitet zu sein: Eine repräsentative Umfrage aus dem Jahr 2025 ergab, dass sich 54 Prozent noch nicht mit der Notfallvorsorge beschäftigt haben.

Mehr als die Hälfte davon hatte noch gar nicht an das Thema gedacht, über ein Drittel hält eine Betroffenheit am eigenen Wohnort für unwahrscheinlich. Von den Befragten, die für Notfälle vorsorgen und beispielsweise Vorräte anlegen, könnte nur ein Drittel auch ohne Strom Essen zubereiten. Viele Menschen wären demnach nicht in der Lage, sich bis zum Eintreffen staatlicher Hilfe selbstständig zu versorgen. Aufgrund der begrenzten Ressourcen im Bevölkerungsschutz besteht ein **Risiko der Unterversorgung**, welches mit der Zahl der Betroffenen und der Dauer des Notfalls steigt. [112]

* **Summe der individuellen Schutzmaßnahmen in der Bevölkerung.** [113]

Um den **Selbstschutz*** in Notsituationen und im Katastrophenfall zu stärken, braucht es nicht nur einen individuellen Vorrat an Wasser, Lebensmitteln und Medikamenten, sondern auch ein entsprechendes Wissen und Fähigkeiten zur Vorsorge und zum Verhalten im Notfall. Zu den notwendigen oder hilfreichen Kompetenzen zählen unter anderem Erste Hilfe und die medizinische Versorgung in Notfällen, Verhalten bei längeren Stromausfällen oder der Selbstschutz bei Extremwetterereignissen – ein Thema, das infolge des Klimawandels vor allem für junge Menschen relevant werden wird. [112]

Was die Selbsthilfe tun kann

Selbsthilfeverbände können **Wissen und Kenntnisse** fördern, indem sie zum Beispiel vulnerable Gruppen über Risiken aufklären, Schulungen zu einzelnen Aspekten der Notfallvorsorge anbieten, Ersthelfer:innen ausbilden oder mit den Mitarbeiter:innen Alarme und Notsituationen üben.

„Inklusion in der humanitären Hilfe und im Katastrophenschutz ist kein „nice to have“, sondern ein Qualitätsmerkmal und Menschenrecht.“

Maria-Victoria Trümper, Interessensvertretung Selbstbestimmt Leben [114]

In ihren Städten und Kommunen können sich Verbände dafür einsetzen, Maßnahmen für einen barrierefreien Katastrophenschutz zu konzipieren und implementieren. Neben der politischen Arbeit ist hierfür auch ein Austausch mit relevanten Akteur:innen wie Feuerwehren und Rettungsdiensten wichtig. Verbände können Sorge dafür tragen, die besonderen Bedürfnisse ihrer Mitglieder herauszustellen, diese in Evakuierungsplänen zu berücksichtigen und beteiligte Akteur:innen entsprechend weiterzubilden – etwa in Erster Hilfe für Menschen mit Behinderungen.

Nach Schäden durch Extremwetterereignisse und Naturkatastrophen muss der Grundsatz **„Build back better“**** gelten. Der Wiederaufbau von Wohnungen, Gebäuden, Umgebungen und Infrastruktur sollte inklusiv und nach den Prinzipien des universellen Designs erfolgen, so dass alle Menschen sie ohne zusätzliche Anpassungen nutzen können. [109]

** **Die Phase des Wiederaufbaus wird genutzt, um die kollektive Resilienz zu erhöhen. Alle Maßnahmen tragen dazu bei, das Katastrophenrisiko zu verringern.** [115]

Materialien zu Katastrophenvorsorge und -schutz

INFOS PRINT

Das **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe** bietet auf seiner Webseite verschiedene [Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen](#). Die Informationen gibt es auch in Leichter Sprache, Englisch und Spanisch. Darüber hinaus findet sich auf der Seite eine [Checkliste](#) zur individuellen Vorbereitung auf Notfälle und Katastrophen, die – je nach Lebenssituation – um eigene Punkte ergänzt werden kann.

Der **Deutsche Gehörlosen-Bund** beschreibt in seiner Dokumentation [Katastrophenschutz für Hörbehinderte Menschen](#) Defizite in der Barrierefreiheit für hörbehinderte Menschen und spricht Empfehlungen für das Verhalten im Katastrophenfall aus.



INFOS AUDIO

Zum Katastrophenschutz gibt es verschiedene Podcasts, die bereits für die Selbsthilfe relevante Themen aufgegriffen haben – zum Beispiel der Podcast **Einsatzbereit**, der in [Folge 6](#) über die Bedeutung und die Herausforderungen der psychosozialen Notfallversorgung berichtet oder der Podcast **Im Einsatz**, der sich in [Folge 14](#) mit einem Engagement von Menschen mit Behinderungen im Katastrophenschutz befasst.

INFOS VIDEO

Das **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe** stellt auf seiner Webseite sieben [Videos in Deutscher Gebärdensprache](#) zur Verfügung, die Empfehlungen für die Notfallvorsorge und das richtige Verhalten in unterschiedlichen Notsituationen geben.

Das **Deutsche Rote Kreuz** hat eine [Playlist](#) auf seinem YouTube-Kanal erstellt, die Videos zu verschiedenen Erste-Hilfe-Themen enthält – darunter die Herzdruckmassage, das Versorgen von Schnittwunden oder das richtige Verhalten bei Verbrennungen.

Das **Unionhilfswerk** hat in einem inklusiven Projekt einen Erklärfilm über Erste Hilfe in Leichter Sprache erstellt. In verschiedenen Szenen werden darin Notsituationen wie Verbrennungen, Sonnenstiche oder Herzinfarkte nachgestellt. Der Film ist auf [YouTube](#) verfügbar oder kann über eine E-Mail an margit.kastner@unionhilfswerk.de kostenfrei als DVD bestellt werden.



CHECKLISTE:

Katastrophenschutz

- Bereiten Sie sich privat und im Verband auf Notsituationen vor. Informationen zur **Notfallvorsorge** gibt es auf der [Seite](#) des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.
- Abonnieren Sie die **amtlichen Warnmeldungen** des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe – entweder als RSS Feed über die Webseite Warnung.bund.de oder über Push-Benachrichtigungen durch die Warn-App [NINA](#).
- Tauschen Sie sich mit anderen Selbsthilfeorganisationen und mit Organisationen der Not- und Krisenhilfe zu **Best Practices** aus.
- Tauschen Sie sich mit **relevanten Akteur:innen** wie Feuerwehren und Rettungsdiensten zu Bedarfen und notwendigen Maßnahmen aus.
- Überprüfen Sie Notfall- und Gesundheitseinrichtungen in Ihrer Stadt oder Kommune auf **Barrierefreiheit**.
- Setzen Sie sich in Ihrer Kommune dafür ein, **Maßnahmen** für einen barrierefreien Katastrophenschutz zu konzipieren und helfen Sie dabei, diese zu implementieren.
- Stellen Sie sicher, dass **vulnerable Personen** in Ihrer Kommune vor und während Risikosituationen systematisch identifiziert werden.
- Stellen Sie sicher, dass die **Bedarfe Ihrer Mitglieder** in Evakuierungsplänen berücksichtigt werden.
- Bieten Sie Weiterbildungen für alle beteiligte Akteur:innen an – zum Beispiel für **Erste Hilfe** für Menschen mit Behinderungen.

- Passen Sie die Informations- und Weiterbildungsangebote auf die jeweilige Zielgruppe und deren Bedarfe oder Präferenzen an – zum Beispiel Präsenzveranstaltungen für ältere Menschen oder Online-Kurse zum Selbstlernen für jüngere Zielgruppen. [112]
- Gestalten Sie die Angebote didaktisch so, dass sie für die Zielgruppen interessant und verständlich sind und der Nutzen erkennbar wird. Wählen Sie passende Lernmethoden und Lernmedien. [112]
- Vermitteln Sie Wissen, das die Möglichkeiten und die Fähigkeiten zum Selbstschutz in Notsituationen stärkt.
- Bieten Sie Workshops an, um das Zubereiten von Essen ohne Strom zu üben. Rezeptideen finden sich zum Beispiel in dem Notfallkochbuch [Kochen ohne Strom](#), das vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe herausgegeben wurde.
- Üben Sie regelmäßig das richtige Verhalten bei Alarmen.
- Üben Sie den Einsatz von Feuerlöschern.
- Stellen Sie Informationen bereit, wie man sich bei verschiedenen Wetterextremen richtig verhält.
- Helfen Sie mit, dass barrierefreie Informationen in Risikosituationen schnell bereitgestellt und wirksam verbreitet werden.
- Setzen Sie sich in Ihrer Verbandsarbeit für Maßnahmen ein, die die psychosoziale Notfallversorgung stärken. Dazu zählen zum Beispiel gemeinsame Standards und Protokolle für Einsätze oder ein besserer Zugang zu vorhandenen Angeboten. [116]

Ideen zum Weitermachen in der Selbsthilfearbeit

„Klimawandel und Klimaschutz müssen als Themen aktiv von der Selbsthilfe aufgegriffen werden. Wir wollen es Engagierten so leicht wie möglich machen, auf eigene Faust Veranstaltungen umzusetzen.“

Dr. Martin Danner, BAG SELBSTHILFE

Von 2022 bis 2026 haben wir uns in dem Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ mit den gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels, den Risiken für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen sowie den Handlungsmöglichkeiten befasst, die sich für die Selbsthilfe in den Bereichen **Aufklärung, Klimaanpassung und Klimaschutz** bieten. Wir hoffen, dass die thematische Auseinandersetzung nach Projektende nicht abreißt und von Interessierten und Engagierten in der Selbsthilfe fortgeführt wird.

Die BAG SELBSTHILFE möchte Selbsthilfeverbände, ihre Mitarbeiter:innen und Mitglieder dazu aufrufen, Klimaschutz als Teil des Gesundheitsschutzes in ihre (Beratungs-)Arbeit zu integrieren, den notwendigen gesellschaftlichen Wandel mitzugestalten und für eine **lebenswerte Zukunft aller Menschen** einzutreten. Für jeden Verband und jede Gruppe bieten sich – abhängig von den eigenen Ressourcen, den inhaltlichen Schwerpunkten, der Zielgruppe und ihren Interessen – unterschiedliche Möglichkeiten und Ansätze, um das Thema aufzugreifen, aufzuklären und aktiv zu werden. Dabei geht es nicht um direktive Vorgaben für mehr Klimaschutz oder Klimaanpassung, sondern vielmehr darum, **Angebote zum Reflektieren und Mitmachen** zu schaffen.

Veranstaltungen (in Präsenz) planen

In den vier Projektjahren haben wir verschiedene Veranstaltungen umgesetzt, um über den Klimawandel und seine gesundheitlichen Folgen aufzuklären, Möglichkeiten für Klimaschutz und Klimaanpassung in der Selbsthilfe vorzustellen und einen Austausch anzuregen. Neben regelmäßigen Projekttreffen haben wir unter anderem Klimasprechstunden mit Expert:innen durchgeführt, Achtsamkeitsübungen zum Fördern der psychischen Gesundheit angeboten und Kochabende zur klimagesunden Ernährung veranstaltet. Solche Veranstaltungen müssen nicht immer mit einem großen Aufwand verbunden sein. Oft finden sich niedrigschwellige Ansatzpunkte, um das Thema aufzugreifen und passende Veranstaltungen zu planen.

Veranstaltungen und Aktionen für Klimaschutz und Klimaanpassung, die Sie in der Selbsthilfe mit wenig Aufwand umsetzen können, sind zum Beispiel:

- Gemeinsam eine Klimaschutz-Demo besuchen
- An relevanten oder interessanten Veranstaltungen aus dem Themenfeld Klima- und Gesundheitsschutz teilnehmen
- Raum für einen offenen Austausch schaffen und Selbsthilfetreffen mit dem Schwerpunkt „Klima“ planen
- Expert:innen aus der Politik, der Forschung oder dem Gesundheitswesen zu Frage-und-Antwort-Runden einladen
- Hitzeschutzmaßnahmen in der eigenen Kommune anstoßen
- Petitionen für Klimaschutz und Klimaanpassung starten oder unterstützen
- Gemeinsam die eigene Betroffenheit durch den Klimawandel herausarbeiten und daraus Handlungsmöglichkeiten ableiten
- Gemeinsame Werte herausarbeiten und diese kommunizieren
- Beiträge für die Sozialen Medien erstellen, die zum Beispiel die Verbindung von Klima- und Gesundheitsschutz herstellen oder neue wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich machen
- Kochabende organisieren, bei denen Sie klimagesunde Rezepte für Ihre Zielgruppe vorstellen oder zusammen ausprobieren

Ideen, wie Sie Werte formulieren können, finden Sie in unserem Entwurf für einen [Klima-Kompass](#).

„Lassen Sie sich nicht von den großen Maximalforderungen abschrecken. Überlegen Sie sich besser jedes halbe Jahr eine Kleinigkeit, die Sie ändern können.“

Veronika Bäcker, MigräneLiga [100]

Die Ansatzpunkte und Gestaltungsspielräume, die sich für Einzelne und Gemeinschaften bieten, sind individuell und funktionieren nicht in jedem Kontext gleichermaßen. Oft hilft es, mit dem Naheliegenden zu beginnen – das bedeutet: sich Themen und Aufgaben zu suchen, die im privaten Umfeld, am Arbeitsplatz, im Engagement oder in der Region als sinnvoller erster Schritt erscheinen. **Unterschiedliche Vorgehensweisen** sollten dabei nicht gegeneinander ausgespielt, sondern unterstützt werden. [117]

20 TIPPS

für Veranstaltungen über Klimaschutz

1

Grenzen Sie das Thema ein: Der Klimawandel ist komplex und als Thema oft schwer greifbar. Legen Sie den Fokus auf einen Aspekt, der für Ihre Zielgruppe relevant ist.

2

Betonen Sie die gesundheitlichen Co-Benefits: Klimaschutz und Klimaanpassung kommen der Gesundheit zugute. Stellen Sie diesen Punkt in der Ankündigung und der Veranstaltung heraus.

3

Sprechen Sie Zielgruppen direkt an: Nachrichten über allgemeine Verteiler gehen schnell unter. Sprechen Sie gezielt Menschen an, für die die Veranstaltung interessant ist.

4

Suchen Sie praktische Ansätze: Sie können Theorie und Praxis verknüpfen und zum Beispiel Kochabende über klimagesundes Essen oder Pflanzaktionen über Stadtnatur veranstalten.

5

Nutzen Sie den Handabdruck: Der ökologische Handabdruck lenkt den Blick auf positive Einflussmöglichkeiten. Zeigen Sie, wie sich Veränderungen erreichen lassen.

6

Suchen Sie sich Expert:innen: Sie planen einen Vortrag über Prävention, Mobilität oder Umweltschutz? Engagieren Sie hierfür (bekannte) Expert:innen aus den jeweiligen Fachgebieten.

7

Suchen Sie sich Partner:innen: Tun Sie sich mit anderen Verbänden oder Initiativen zusammen. Gemeinsam können Sie mehr Aufmerksamkeit und Menschen erreichen.

8

Stellen Sie sich auf mögliche Kritik ein: Überlegen Sie vorab, welche Einwände oder Bedenken aufkommen könnten – und auch, wie Sie darauf reagieren möchten.

9

Bedenken Sie psychologische Aspekte: Die Psychologie spielt im Klimaschutz und in der Klimakommunikation eine zentrale Rolle. Lesen Sie sich vorher in das Thema ein.

10

Starten Sie nach einem Stimmungsbild: Kleinere Treffen können Sie damit beginnen, dass jede:r Einzelne reihum zu Wort kommt und seine oder ihre aktuellen Gefühle und Kapazitäten teilt.

Mehr über das Thema Klimapsychologie erfahren Sie in unseren [Arbeitshilfen](#) und unter anderem in den [Büchern *Psychologie im Umweltschutz*, *Klimagefühle* oder *Über Klima sprechen*](#).

11

Nehmen Sie unangenehme Gefühle ernst: Reagieren Sie mit Verständnis auf Sorgen und Ängste, hören Sie aufmerksam zu und sprechen Sie über mögliche Lösungen.

12

Bereiten Sie sich inhaltlich vor: Lesen Sie sich vor Veranstaltungen in das Thema ein und suchen Sie nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, um faktenbasiert kommunizieren zu können.

13

Erzählen Sie eine Geschichte: Gute Geschichten sind stärker als Statistiken und Fakten. Sie lösen Gefühle aus und helfen dabei, Ansichten und Verhalten zu ändern.

14

Lenken Sie den Blick auf das Positive: Berichte über positive Erfahrungen können inspirierend wirken, eigene Ideen zu entwickeln, und so wiederum die **intrinsische Motivation*** steigern.

15

Zeichnen Sie ein Bild von der Zukunft: Ein Fokus auf die Zukunft der Kinder und Enkel kann Personen erreichen, die den Klimawandel bislang verdrängen.

16

Fördern Sie ein Gefühl der Selbstwirksamkeit: Vermitteln Sie Handlungswissen und zeigen Sie neben den Möglichkeiten zum Handeln auch die Wirksamkeit bestimmter Verhaltensweisen auf.

17

Fördern Sie ein Aktivwerden in Selbsthilfegruppen: Das Eingebundensein in eine aktive Gruppe wirkt sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus.

18

Achten Sie auf Sprache und Framing:** Lenken Sie den Blick nicht nur auf Belastungen, Einschränkungen und Verzicht, sondern auch auf Gelegenheiten und Gewinne wie autofreie Innenstädte.

19

Suchen Sie Mitstreiter:innen: Suchen Sie im Verband nach Personen, die sich ebenfalls für das Thema begeistern und mit denen Sie Visionen verwirklichen können.

20

Zeigen Sie einfache Ansätze auf: Damit Klimaschutz nicht als Belastung wahrgenommen wird, können Sie Ideen vorstellen, die sich leicht mit bestehenden Aufgaben kombinieren lassen.

* Innerer Antrieb, etwas zu machen. Für Verhaltensänderungen oft erfolgreicher als eine Motivation von außen. [118]

** Einbetten von Informationen in einen Deutungsrahmen. Dieselbe Information wird – abhängig vom Framing – unterschiedlich aufgenommen und verarbeitet. [119]

Anhang

Literaturverzeichnis

- 1 **Bundesärztekammer (n. a.).** Klimawandel und Gesundheit. Online verfügbar: www.bundesaerztekammer.de/themen/aerzte/klimawandel-und-gesundheit
- 2 **My NASA data (n. a.).** About the Earth as a System: Background Information. Online verfügbar: <https://mynasadata.larc.nasa.gov/basic-page/about-earth-system-background-information>
- 3 **United Nations Office for Disaster Risk Reduction (n. a.).** Definition: Resilience. Online verfügbar: www.undrr.org/terminology/resilience
- 4 **Whitmee, S. et al. (2015).** Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. In: The Lancet, Volume 386. Online verfügbar: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)
- 5 **Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (2023).** Agenda 2030: Die globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung. Online verfügbar: www.bmz.de/de/agenda-2030
- 6 **Bundeszentrale für politische Bildung (2025).** Globalisierung: Armut. Online verfügbar: www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/globalisierung/52680/armut/
- 7 **United Nations (n. a.).** Goal 6: Ensure access to water and sanitation for all. Online verfügbar: www.un.org/sustainabledevelopment/water-and-sanitation/
- 8 **Weltgesundheitsorganisation (2025).** Universal health coverage (UHC). Online verfügbar: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/universal-health-coverage-\(uhc\)](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/universal-health-coverage-(uhc))
- 9 **Weltgesundheitsorganisation (n. a.).** Child mortality and causes of death. Online verfügbar: www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/child-mortality-and-causes-of-death
- 10 **Dattani, S. et al. (2023).** Life Expectancy. Our World in Data. Online verfügbar: <https://ourworldindata.org/life-expectancy>
- 11 **Romanello, M. et al. (2022).** The 2022 report of the Lancet Countdown on health and climate change: health at the mercy of fossil fuels. The Lancet, 400(10363), 1619-1654. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01540-9/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01540-9/fulltext)
- 12 **Copernicus Climate Change Service (2026).** 3. Long heatwave in sub-Arctic Fennoscandia. In: European State of the Climate 2025. Online verfügbar: <https://climate.copernicus.eu/esotc/2025/long-heatwave-sub-arctic-fennoscandia>
- 13 **Copernicus Climate Change Service (2022).** Flooding in Europe. In: European State of the Climate 2021. Online verfügbar: <https://climate.copernicus.eu/esotc/2021/flooding-july>
- 14 **Deutsches Komitee Katastrophenvorsorge (2022).** Opfer- und Schadensdaten zur Flut 2021 in Rheinland-Pfalz. Online verfügbar: https://dkkv.org/wp-content/uploads/2023/02/Anfrage_Opfer-_und_Schadensdaten_der_Flut_2021.pdf
- 15 **Copernicus Climate Change Service (2023).** River discharge. In: European State of the Climate 2022. Online verfügbar: <https://climate.copernicus.eu/esotc/2022/river-discharge>
- 16 **Copernicus Climate Change Service (2023).** Drought. In: European State of the Climate 2022. Online verfügbar: <https://climate.copernicus.eu/esotc/2022/drought>

- 17 **Jian Luo et al. (2024)**. Saltwater intrusion in the Po River Delta (Italy) during drought conditions: Analyzing its spatio-temporal evolution and potential impact on agriculture. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1016/j.iswcr.2023.09.009>
- 18 **Copernicus Climate Change Service (2025)**. 1. Flooding. In: European State of the Climate 2024. Online verfügbar: <https://climate.copernicus.eu/esotc/2024/flooding>
- 19 **Copernicus Climate Change Service (2022)**. Mediterranean summer extremes. In: European State of the Climate 2021. Online verfügbar: <https://climate.copernicus.eu/esotc/2021/mediterranean-summer-extremes>
- 20 **BAG SELBSTHILFE. (2024)**. Hitze: Folgen, Prävention und Schutz. Online verfügbar: www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/_Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Projekte/Klimakrise_und_Selbsthilfearbeit/FINAL_Arbeitshilfe_zu_Hitzefolgen_und_Hitzeschutz.pdf
- 21 **Copernicus Climate Change Service (2024)**. Wildfires. In: European State of the Climate 2023. Online verfügbar: <https://climate.copernicus.eu/esotc/2023/wildfires>
- 22 **Michailidis, K. et al. (2024)**. Extreme wildfires over northern Greece during summer 2023 – Part A: Effects on aerosol optical properties and solar UV radiation. In: Atmospheric Research, Volume 311. Online verfügbar: <http://doi.org/10.1016/j.atmosres.2024.107700>
- 23 **Koukoulis, M.-E. et al. (2024)**. Extreme wildfires over Northern Greece during Summer 2023 – Part B. Adverse effects on regional air quality. In: Atmospheric Research, Volume 311. Online verfügbar: <http://doi.org/10.1016/j.atmosres.2025.108034>
- 24 **Lenton, T. M. (2023)**. Quantifying the human cost of global warming. Nature Sustainability, Volume 6. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1038/s41893-023-01132-6>
- 25 **Gunda Werner Institut (2019)**. Was ist Intersektionalität? Online verfügbar: www.gwi-boell.de/de/2019/04/18/was-ist-intersektionalitaet-eine-definition
- 26 **Maschke, J., Hornberg, C. (2017)**. Soziale Vulnerabilität im Kontext von Umwelt, Gesundheit und sozialer Lage. In: Umweltbundesamt. UMID 2/2017. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/publikationen/umid-022017
- 27 **Heinz, A., Brandt, L. (2024)**. Climate change and mental health: direct, indirect, and intersectional effects. In: The Lancet Regional Health – Europe, Volume 43. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lanep/article/PIIS2666-7762\(24\)00136-4/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanep/article/PIIS2666-7762(24)00136-4/fulltext)
- 28 **Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (2018)**. Call to action für Klima und Gesundheit. Online verfügbar: www.klimawandel-gesundheit.de/gcha-call-to-action
- 29 **Watts et al. (2017)**. The Lancet Countdown: tracking progress on health and climate change. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)32124-9](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)32124-9)
- 30 **Traidl-Hoffmann, C.; Trippel, K. (2021)**. Überhitzt: Die Folgen des Klimawandels auf unsere Gesundheit. Dudenverlag.
- 31 **Umweltbundesamt (n. a.)**. Extremwetter. Online verfügbar: https://sns.uba.de/umthes/de/concepts/_00608826.html

- 32 **Deutscher Wetterdienst, Extremwetterkongress (2024).** Was wir 2024 über das Extremwetter in Deutschland wissen. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/klimaumwelt/aktuelle_meldungen/240924/faktenpapier_extremwetterkongress.html
- 33 **World Meteorological Organization (2021).** WMO Atlas of mortality and economic losses from weather, climate and water extremes (1970-2019). Online verfügbar: https://library.wmo.int/doc_num.php?explnum_id=10989
- 34 **Deutscher Wetterdienst (2025).** Intensivierung der Temperaturentwicklung in Deutschland als Folge des Klimawandels. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/leistungen/faktenpapier_extremwetter/fachtext_04-2025.pdf
- 35 **Deutscher Wetterdienst (n.a.).** Wetter- und Klimalexikon: Heißer Tag. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/service/lexikon/Functions/glossar.html?lv3=101162&lv2=101094
- 36 **Deutscher Wetterdienst (2022).** Klimawandel – ein Überblick. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/klimaumwelt/klimawandel/klimawandel_node.html
- 37 **Spektrum.de (2001).** Kompaktlexikon der Biologie: Temperaturregulation. Online verfügbar: www.spektrum.de/lexikon/biologie-kompakt/temperaturregulation/11692
- 38 **Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg (n.a.).** Gesundheitsrisiken bei Sommerhitze für ältere und pflegebedürftige Menschen. Online verfügbar: https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-sm/intern/downloads/Publikationen/Gesundheitsrisiken_bei_Sommerhitze_Pflegekraefte.pdf
- 39 **Romanello, M. et al. (2021).** The 2021 report of the Lancet Countdown on health and climate change: code red for a healthy future. *The Lancet* 398(10311), S. 1619-1662. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lanonc/article/S0140-6736\(21\)01787-6](http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/S0140-6736(21)01787-6)
- 40 **Traidl-Hoffmann, C. et al. (Hrsg.) (2021).** Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- 41 **Deutscher Wetterdienst (n. a.).** Tropennächte. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/leistungen/deutscher-klimaatlas/erlaeuterungen/elemente/_functions/faqkarussell/tropennaechte.html
- 42 **Liu, J. et al. (2022).** Heat exposure and cardiovascular health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Planetary Health* 2022, 6, S. 484-495. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(22\)00117-6](http://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(22)00117-6)
- 43 **Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (2017).** Handlungsempfehlungen für die Erstellung von Hitzeaktionsplänen zum Schutz der menschlichen Gesundheit. Online verfügbar: www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Download_PDF/Klimaschutz/hap_handlungsempfehlungen_bf.pdf
- 44 **Levy, K. et al. (2018).** Climate Change Impacts on Waterborne Diseases: Moving Toward Designing Interventions. In: *Current Environmental Health Report* 5, S. 272-282. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1007/s40572-018-0199-7>
- 45 **Liao, H. et al. (2024).** Climate change, its impact on emerging infectious diseases and new technologies to combat the challenge. In: *Emerging Microbes & Infections*, Volume 13. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1080/22221751.2024.2356143>
- 46 **Kiehl, W. (2015).** Infektionsschutz und Infektionsepidemiologie: Fachwörter – Definitionen – Interpretationen. Robert Koch-Institut. Online verfügbar: <https://edoc.rki.de/handle/176904/171>
- 47 **Bundesministerium für Gesundheit (2022).** Zoonosen: Wenn sich Menschen und Tiere gegenseitig anstecken. Online verfügbar: <https://gesund.bund.de/zoonosen>

- 48 **Jansen, F. et al. (2017).** Zoonosen (2): Die Gesundheit von Menschen und Tieren ist untrennbar verknüpft. Deutsches Ärzteblatt 43/2017. Online verfügbar: <https://api.aerzteblatt.de/pdf/114/43/a1978.pdf>
- 49 **Wissenschaftliche Dienste des Bundestages (2021).** Zoonosen: Begriffsdefinitionen, historischer Überblick, Pandemiepotenzial. Online verfügbar: www.bundestag.de/resource/blob/819242/5292551d2d6408842537ac1ee76dd8e6/WD-9-110-20-pdf-data.pdf
- 50 **Taylor, L. H. et al. (2001).** Risk factors for human disease emergence. In: Philosophical Transactions of the Royal Society B, Volume 356, Issue 1411. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1098/rstb.2001.0888>
- 51 **Chala, B., Hamde, F. (2021).** Emerging and Re-emerging Vector-Borne Infectious Diseases and the Challenges for Control: A Review. In: Frontiers in Public Health, Volume 9. Online verfügbar: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.715759>
- 52 **Mora, C. et al. (2022).** Over half of known human pathogenic diseases can be aggravated by climate change. In: Nature Climate Change 12, S. 869-875. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1038/s41558-022-01426-1>
- 53 **United Nations Environment Programme (2020).** Preventing the Next Pandemic: Zoonotic Diseases and how to Break the Chain of Transmission. Online verfügbar: <https://wedocs.unep.org/handle/20.500.11822/32316>
- 54 **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (2024).** Infektionen über Zecken und Mücken (Vektorübertragung). Online verfügbar: www.infektionsschutz.de/infektionen/uebertragungswege/infektionenueber-zecken-und-muecken/#tab-23780-c10118
- 55 **Dupke, S. et al. (2023).** Auswirkungen des Klimawandels auf wasserbürtige Infektionen und Intoxikationen. In: Journal of Health Monitoring 2023 8(S3). Online verfügbar: <https://doi.org/10.25646/11394>
- 56 **Bundesinstitut für Risikobewertung (2024).** Klimawandel und lebensmittelbedingte Erkrankungen. Online verfügbar: www.bfr.bund.de/mitteilung/klimawandel-und-lebensmittelbedingte-erkrankungen/
- 57 **Dietrich, J. et al. (2023).** Auswirkungen des Klimawandels auf lebensmittelassoziierte Infektionen und Intoxikationen. In: Journal of Health Monitoring 2023 8(S3). Online verfügbar: <http://doi.org/10.25646/11393>
- 58 **Rickerts, V. (2019).** Klimawandel und Epidemiologie systemischer Pilzinfektionen. In: Bundesgesundheitsblatt, Volume 62, S. 646-651. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1007/s00103-019-02931-z>
- 59 **Seidel, D. et al. (2024).** Impact of climate change and natural disasters on fungal infections. In: The Lancet Microbe, Volume 5, Issue 6, S. 594-605. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247\(24\)00039-9/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247(24)00039-9/fulltext)
- 60 **Branche, A. et al. (2025).** A Narrative Review of Key Risk Factors for Severe Illness Following SARS CoV-2, Influenza Virus, and Respiratory Syncytial Virus Infection. In: Infectious Diseases and Therapy, Volume 14, S. 39-61. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1007/s40121-024-01081-3>
- 61 **Izquierdo-Condoy J. S. et al. (2024).** Beyond the acute phase: a comprehensive literature review of long-term sequelae resulting from infectious diseases. In: Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, Volume 14. Online verfügbar: <https://doi.org/10.3389/fcimb.2024.1293782>
- 62 **Choi, K. et al. (2025).** Impact of COVID-19 on disease-specific mortality, healthcare resource utilization, and disease burden across a population over 1 billion in 31 countries: an interrupted time-series analysis. In: eClinicalMedicine, Volume 85. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103315>
- 63 **Kossow, A. (2023).** Prävention übertragbarer Erkrankungen. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Online verfügbar: <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i090-2.0>

- 64 **Bund sterium für Gesundheit (2025)**. Infektionskrankheiten. Online verfügbar: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/infektionskrankheiten.html
- 65 **Mlinarić, M. et al. (2023)**. Klimawandel und Public Health in Deutschland – Eine Synthese der Handlungsoptionen des Sachstandsberichts Klimawandel und Gesundheit 2023. In: Journal of Health Monitoring. Online verfügbar: <https://doi.org/10.25646/11771>
- 66 **Clayton, S., Parnes, M. F. (2025)**. Anxiety and activism in response to climate change. In: Current Opinion in Psychology, Volume 62. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2025.101996>
- 67 **Gebhardt, N. et al. (2023)**. Scoping Review zu Klimawandel und psychischer Gesundheit in Deutschland – Direkte und indirekte Auswirkungen, vulnerable Gruppen, Resilienzfaktoren. In: Journal of Health Monitoring 2023 8(S4). Online verfügbar: <https://doi.org/10.25646/11650>
- 68 **Dohm, L., Schulze, M. (2022)**. Klimagefühle. Knauer Verlag.
- 69 **Hogrefe (n. a.)**. Dorsch – Lexikon der Psychologie: Psychologische Distanz. Online verfügbar: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/distanz-psychologische>
- 70 **Jost, B., Steinmetz, C. R. (2024)**. Psychotherapie in der Klimakrise. Verlag W. Kohlhammer
- 71 **Umweltbundesamt (2023)**. Klimawandel und psychische Gesundheit. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheits/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit/klimawandel-psychische-gesundheit
- 72 **Dohm, L., Klar, M. (2020)**. Klimakrise und Klimaresilienz. Psychosozial 161. Online verfügbar: <https://psychosozial-verlag.de/programm/1000/26425-detail>
- 73 **Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (n. a.)**. Lexikon der Entwicklungspolitik: Resilienz. Online verfügbar: www.bmz.de/de/service/lexikon#lexicon=70564
- 74 **Bunz, M. (2016)**. Psychosoziale Auswirkungen des Klimawandels. In: Umweltbundesamt. UMID 2/2016. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/publikationen/umid-022016
- 75 **Clayton, S. et al. (2017)**. Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. American Psychological Association & ecoAmerica. Online verfügbar: www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf
- 76 **Deutscher Wetterdienst, Extremwetterkongress (2024)**. Was wir 2024 über das Extremwetter in Deutschland wissen. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/klimaumwelt/aktuelle_meldungen/240924/faktenpapier_extremwetterkongress.html
- 77 **Deutscher Wetterdienst (n. a.)**. Wetter- und Klimalexikon: Hitzewelle. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/service/lexikon/Functions/glossar.html?nn=103346&lv2=101094&lv3=624852
- 78 **Deutscher Wetterdienst (2024)**. Attributionsstudie zu den Niederschlagsereignissen in Bayern und Baden-Württemberg Mai-Juni 2024. Online verfügbar: www.dwd.de/DE/klimaumwelt/klimaforschung/spez_themen/attributionen/links/2024_studie.html
- 79 **World Meteorological Organization (2021)**. WMO Atlas of mortality and economic losses from weather, climate and water extremes (1970-2019). Online verfügbar: <https://library.wmo.int/idurl/4/57564>
- 80 **Maschke, J., Hornberg, C. (2017)**. Soziale Vulnerabilität im Kontext von Umwelt, Gesundheit und sozialer Lage. In: Umweltbundesamt. UMID 2/2017. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/publikationen/umid-022017
- 81 **Bundesamt für Strahlenschutz (n. a.)**. Glossar: Strahlenexposition. Online verfügbar: www.bfs.de/SharedDocs/Glossareintraege/DE/S/strahlenexposition.html

- 82 **Cissé, G. et al. (2022).** Health, Wellbeing, and the Changing Structure of Communities. In: Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Online verfügbar: www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/downloads/report/IPCC_AR6_WGII_Chapter07.pdf
- 83 **Erlbeck, H., Huxholl, H. (2023).** Die Klimakrise ist auch eine psychische Krise – Implikationen für den Arbeitsschutz. In: DGUV Forum 1/2023. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Online verfügbar: <https://forum.dguv.de/ausgabe/1-2023/artikel/die-klimakrise-ist-auch-eine-psychische-krise-implikationen-fuer-den-arbeitsschutz>
- 84 **Willett, W. et al. (2019).** Food, Planet, Health. Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Online verfügbar: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
- 85 **Willett, W. et al (2019).** Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4)
- 86 **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2016).** Niedrige Energiedichte bei Lebensmitteln. Online verfügbar: www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/niedrige-energiedichte-bei-lebensmitteln
- 87 **Clemente-Suárez, V. J. et al. (2023).** Global Impacts of Western Diet and Its Effects on Metabolism and Health: A Narrative Review. Online verfügbar: <http://doi.org/10.3390/nu15122749>
- 88 **Elmadfa, I., Leitzmann, C. (2023).** Ernährung des Menschen. 7. Auflage. Verlag Eugen Ulmer.
- 89 **Springmann, M. (2023).** Final report: Towards healthy and sustainable diets in Germany. Umweltbundesamt. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/11740/publikationen/2023-05-10_texte_67-2023_towards_healthy_1.pdf
- 90 **Wirsam, J., Leitzmann, C. (2022).** Die Vermessung der Ernährung. Eugen Ulmer KG.
- 91 **Thomas Ellrott (2013).** Psychologische Aspekte der Ernährung. Georg Thieme Verlag. Online verfügbar: www.ernaehrungspsychologie.org/images/stories/ellrott%20t%20-%20psychologische%20aspekte%20des%20ernhrung.%20diabetologie%202013%208%20r57-r70.pdf
- 92 **Hünninghaus K, Dobos G. (2022).** Ernährung neu denken – Die Planetary Health Diet im Gesundheitswesen. Thieme.
- 93 **Pudel, V. (2006).** Ernährungspsychologie. In: Schauder, D., Ollenschläger, G. (Hrsg.): Ernährungsmedizin. 3. Auflage. Elsevier.
- 94 **Herrmann, M., Lesch, H. (2022).** Der Sprung über den Abgrund. Residenz Verlag.
- 95 **Umweltbundesamt (n.a.).** Glossar: Klimaschutz. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/service/glossary/k
- 96 **Wuppertal Institut (2024).** Klimafolgenanpassung: Gutes Leben in einer sich rasant verändernden Welt absichern. Online verfügbar: https://wupperinst.org/fileadmin/redaktion/downloads/publications/ZI28_Klimafolgenanpassung.pdf
- 97 **Welzer, H. (2019).** Wissen wird überbewertet. Bundeszentrale für politische Bildung. Online verfügbar: www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/300414/wissen-wird-ueberbewertet
- 98 **Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum (n.a.).** Der ökologische Handabdruck. Online verfügbar: <https://nachhaltigerkonsum.info/aktionsmaterialien/handabdruck>
- 99 **Hamann, K. et al. (2016).** Psychologie im Umweltschutz. oekom verlag. Online verfügbar: www.oekom.de/buch/psychologie-im-umweltschutz-9783865817990

- 100 **BAG SELBSTHILFE (2024)**. Klimawandel und Selbsthilfearbeit: Strategien zur klimafreundlichen Verbandsarbeit. Online verfügbar: https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Projekte/Klimakrise_und_Selbsthilfearbeit/Strategien_zur_klimafreundlichen_Verbandsarbeit.pdf
- 101 **Baltruks, D. et al. (2022)**. Umsetzungen der Beschlüsse des 125. Deutschen Ärztetages zu Klima und Gesundheit. Online verfügbar: <https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2023/01/20220519-PB-Aerztetag.pdf>
- 102 **ExpertInnenrat „Gesundheit und Resilienz“ (2025)**. 12. Stellungnahme des ExpertInnenrats „Gesundheit und Resilienz“: Das Gesundheitswesen: Mitverursacher des Klimawandels – und Teil der Lösung. Online verfügbar: <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/976074/2335770/edb0e80a6e073200e9184a3528e68c98/2025-02-19-stellungnahme-expertinnenrat-data.pdf?download=1>
- 103 **Beauftragter der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung (2018)**. Die UN-Behindertenrechtskonvention. Online verfügbar: https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/PDF/DB_Menschenrechtsschutz/CRPD/CRPD_Konvention_und_Fakultativprotokoll.pdf
- 104 **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (n. a.)** Glossar: Großschadensereignis. Online verfügbar: www.bbk.bund.de/DE/Infothek/Glossar/_functions/glossar.html?nn=19742&lv2=19764
- 105 **Bevölkerungsschutz im Land Berlin (n. a.)**. Begriffserklärungen: Katastrophenschutz - Gefahrenabwehr im Land Berlin. Online verfügbar: <https://www.berlin.de/bevoelkerungsschutz/organisation/begriffserklaerungen/begriffserklaerungen-1273876.php>
- 106 **Umweltbundesamt (2022)**. Anpassung: Handlungsfeld Bevölkerungs- und Katastrophenschutz. Online verfügbar: www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimafolgen-anpassung/anpassung-an-den-klimawandel/anpassung-auf-laenderebene/anpassung-handlungsfeld-bevoelkerungs#manahmen-zur-bewertigung-der-steigenden-einsatzzahlen
- 107 **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (n. a.)**. Auswirkungen im Katastrophenschutz. Online verfügbar: https://www.bbk.bund.de/DE/Themen/Klimawandel/Klimafolgen-und-Anpassung/Auswirkungen-Katastrophenschutz/auswirkungen-katastrophenschutz_node.html
- 108 **Human Rights Council (2020)**. Analytical study on the promotion and protection of the rights of persons with disabilities in the context of climate change. Online verfügbar: <https://digitallibrary.un.org/record/3865080>
- 109 **Hückmann, A. (2017)**. Katastrophenhilfe muss inklusiv sein. Deutsches Institut für Menschenrechte. Online verfügbar: www.institut-fuer-menschenrechte.de/publikationen/detail/katastrophenhilfe-muss-inklusiv-sein
- 110 **Human Rights Council (2015)**. Thematic study on the rights of persons with disabilities under article 11 of the Convention on the Rights of Persons with Disabilities, on situations of risk and humanitarian emergencies. Online verfügbar: www.refworld.org/reference/themreport/unhrc/2015/en/108976
- 111 **Nicklas-Faust, J. (2022)**. Damit Katastrophenschutz inklusiv ist: Menschen mit Behinderung von Anfang an mitdenken und beteiligen. Online verfügbar: www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/2_Informieren/Katastrophenschutz-inklusiv.pdf
- 112 **Lacher, S. et al. (2025)**. Wissen, Vorräte, Kompetenzen: Wie gut ist die Bevölkerung auf Katastrophen vorbereitet? In: BBK Bevölkerungsschutz 1/2025. Online verfügbar: https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/BSMAG_Artikel/2025-01/2025-01_09.pdf?__blob=publicationFile
- 113 **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (n. a.)** Glossar: Selbstschutz. Online verfügbar: www.bbk.bund.de/DE/Infothek/Glossar/_functions/glossar.html?nn=19742&lv2=19840
- 114 **Schöne, An. (2025)**. Inklusion in der Klimakrise: „Keiner spricht über die behinderten Klimatoten“. Online verfügbar: <https://taz.de/Inklusion-in-der-Klimakrise/!6081700/>

- 115 **United Nations Office for Disaster Risk Reduction (n.a.)**. Build Back Better. Sendai Framework Terminology on Disaster Risk Reduction. Online verfügbar: www.undrr.org/terminology/build-back-better
- 116 **Horváth, S. et al. (2025)**. Psychosoziale Notfallversorgung: Gemeinsam stark in Krisenzeiten. Deutsches Rotes Kreuz. Online verfügbar: www.drk.de/fileadmin/user_upload/Forschung/aktuelle_Projekte/PsychoKat/Publikation_Gemeinsam_stark_in_Krisenzeiten_DRK-PsychoKat.pdf
- 117 **Bruhn, T., Böhme, J. (2021)**. Mehr sein, weniger brauchen. Beltz Verlag.
- 118 **Schultz, P. W. (2014)**. Strategies for promoting proenvironmental behavior: Lots of tools but few instructions. *European Psychologist*, 19(2), S. 107-117. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000163>
- 119 **Klimafakten.de (2016)**. Framing: Klimaschutz den „richtigen“ Rahmen geben. Online verfügbar: www.klimafakten.de/meldung/framing-klimaschutz-den-richtigen-rahmen-geben

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1, Seite 3:

Copernicus Climate Change Service (n. a.). European State of the Climate. Online verfügbar: <https://climate.copernicus.eu/ESOTC>

Abbildung 2, Seite 4:

Whitmee, S. et al. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. In: *The Lancet*, Volume 386. Online verfügbar: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)

Abbildung 3, Seite 7:

BAG SELBSTHILFE. (2024). Hitze: Folgen, Prävention und Schutz . Online verfügbar: www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Projekte/Klimakrise_und_Selbsthilfearbeit/FINAL_Arbeitshilfe_zu_Hitzefolgen_und_Hitzeschutz.pdf

Abbildung 4, Seite 10:

Mora, C. et al. (2022). Over half of known human pathogenic diseases can be aggravated by climate change. In: *Nature Climate Change* 12, Seite 869-875. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1038/s41558-022-01426-1>

Abbildung 5, Seite 15: Lea Dohm (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.)

Abbildung 6, Seite 16:

Cissé, G. et al. (2022). Chapter 7: Health, Wellbeing, and the Changing Structure of Communities. In: *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability*. Online verfügbar: www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/figures/chapter-7/figure-7-faq-7.1.2

Abbildung 7, Seite 18:

Loken, B. et al. (2020). Diets for a Better Future: Rebooting and Reimagining Healthy and Sustainable Food Systems in the G20. Online verfügbar: https://eatforum.org/content/uploads/2020/07/Diets-for-a-Better-Future_G20_National-Dietary-Guidelines.pdf (Seite 19)

Abbildung 8, Seite 23:

Bertram, B. (2015). Spirale der verschiedenen Wirkungsebenen. In: *Wandel mit Hand und Fuß*. Germanwatch. Online verfügbar: <https://www.germanwatch.org/de/node/12040>

Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“

Die vorliegende Arbeitshilfe ist im Rahmen des Projekts „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ der BAG SELBSTHILFE entstanden. Das Projekt soll Selbsthilfeorganisationen von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen dabei unterstützen, sowohl die eigene Verbandsarbeit klimafreundlich zu organisieren als auch die Gesundheit der Mitglieder bestmöglich zu schützen. Mehr unter: www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel

Bei Anregungen und Fragen zur Arbeitshilfe oder zum Projekt wenden Sie sich gern an Anna-Sofia Knieling: anna-sofia.knieling@bag-selbsthilfe.de

Impressum

Herausgeber:

BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 31006-0

Fax: +49 (0) 211 31006-48

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

Projektleitung: Anna-Sofia Knieling

Redaktion: Jessika Knauer

Gestaltung: Danuta Sojka-Pokorski

1. Auflage, Mai 2026

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft, Köln

IBAN: DE26 3702 0500 0008 0301 00

Gefördert durch: AOK Bundesverband



