



PROJEKT: Klimawandel und Selbsthilfearbeit

www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel





- ◆ Über das Projekt
- ◆ Befragung der Mitgliedsverbände
- ◆ Hitzefolgen und Hitzeschutz
- ◆ Die Rolle der Selbsthilfe
- ◆ So geht es weiter
- ◆ Ihre Fragen



Klimaschutz ist Gesundheitsschutz





Warum?

- ◆ Klimawandel ist großes Risiko für die Gesundheit
- ◆ Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen stehen vor besonderen Herausforderungen: klimabedingte Belastungen müssen bewältigt werden
- ◆ Betroffene müssen sich frühzeitig auf den Klimawandel und dessen Folgen einstellen



Projektziele

- ◆ klimabedingte Herausforderungen für die Selbsthilfe und daraus resultierenden Beratungsanforderungen für Selbsthilfeorganisationen analysieren
- ◆ Verantwortliche in den Organisationen und Selbsthilfeaktive für das Thema Klimawandel und Gesundheit sensibilisieren
- ◆ Arbeits- und Informationsmaterialien erstellen



START
01/2022

03/2022
Mitgliederbefragung

11/2022
Arbeitshilfe Hitze

04/2023
Mitgliederbefragung

05/2023
Strategiepapier zur klima-
freundlichen Verbandsarbeit

Bis 12/2023
Arbeitshilfe
Planetary Health
Diet

05/2022
Workshop 1

07/2022
Workshop 2

Klimawoche

01/2023
Workshop 3

05/2023
Workshop 4

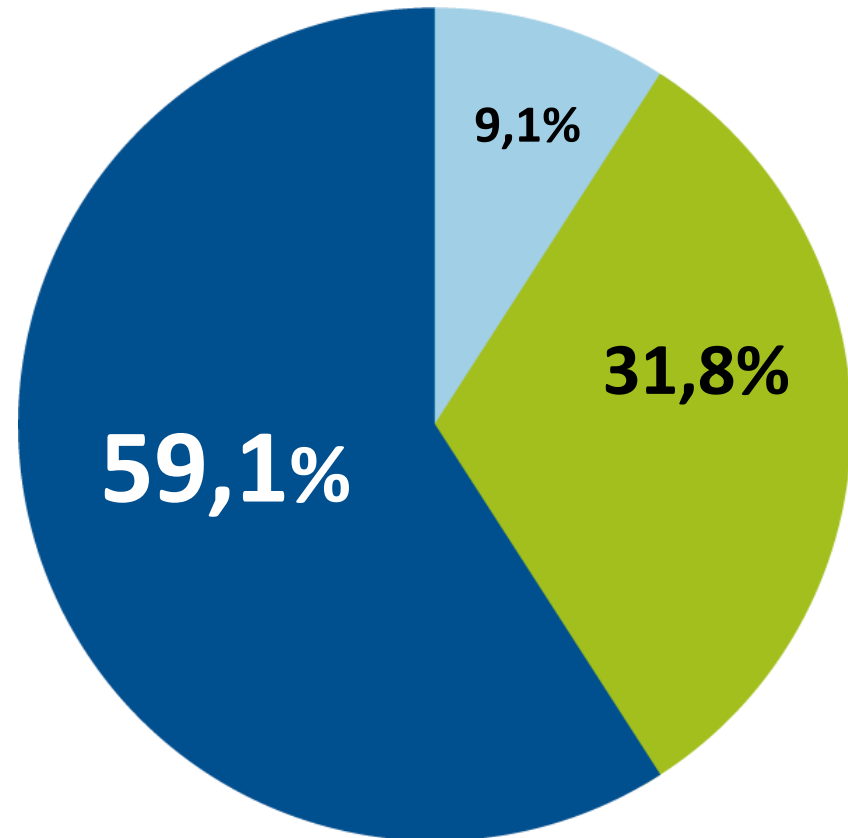
05/2023-04/2024
Kampagne



Befragung der Mitglieds- verbände

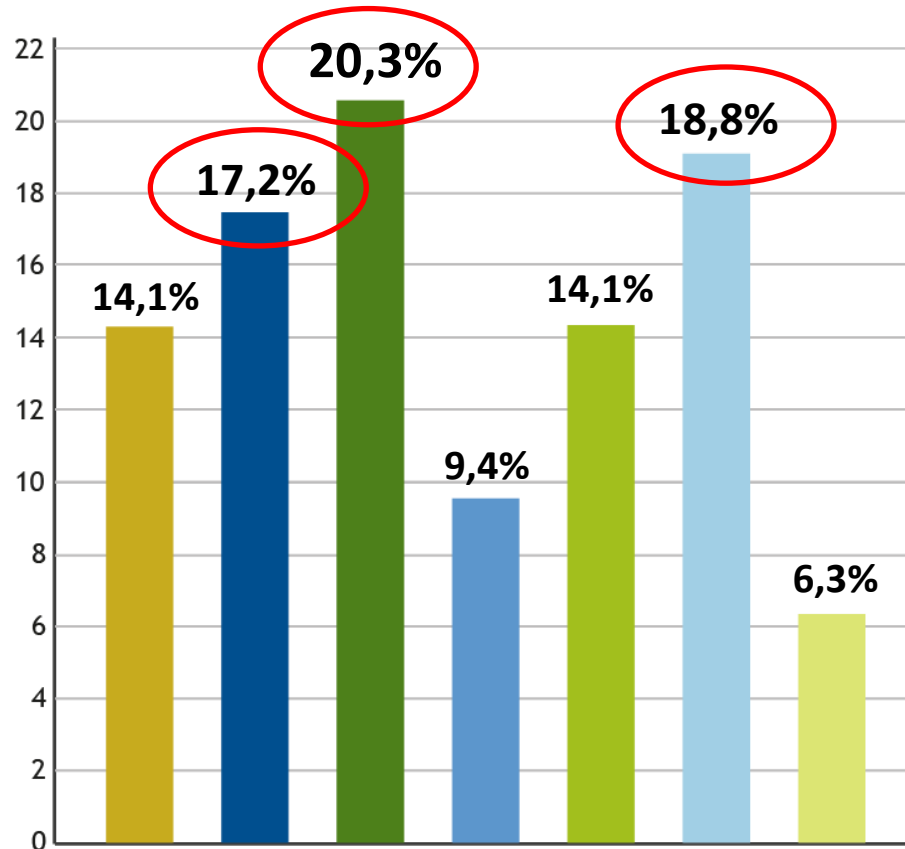









Sind Klimaschutz und Nachhaltigkeit
Thema in der Verbandsorganisation?





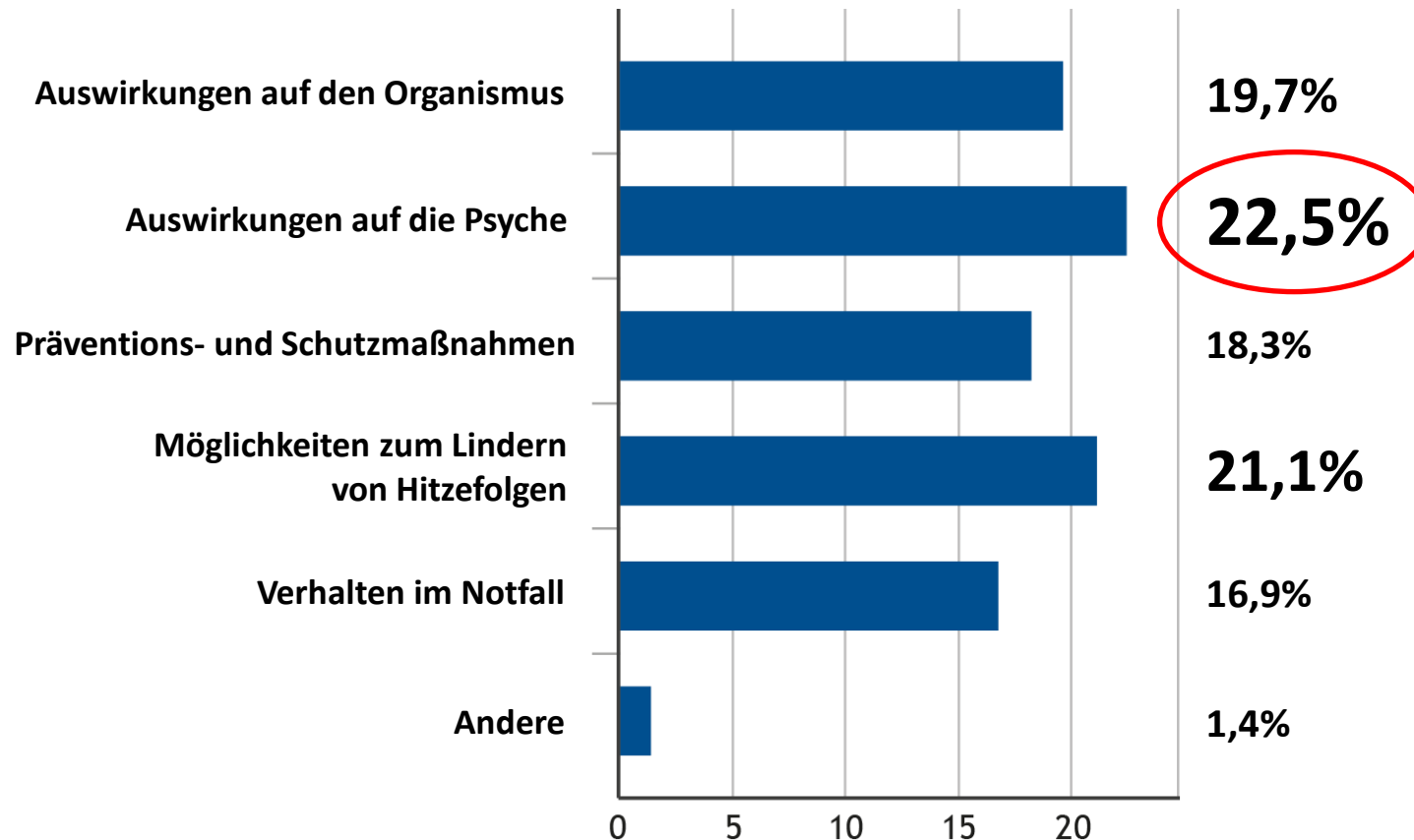
Welche **Herausforderungen** sehen Sie bei der strategischen Umsetzung?



-  Persönliche Motivation zum konkreten Engagement
-  Motivation der Mitarbeiter*innen, Kollegen*innen oder Funktionsträger*innen
-  Umsetzen von Veränderungen
-  Wissensvermittlung
-  Personelle Ressourcen
-  Finanzielle Ressourcen
-  Andere

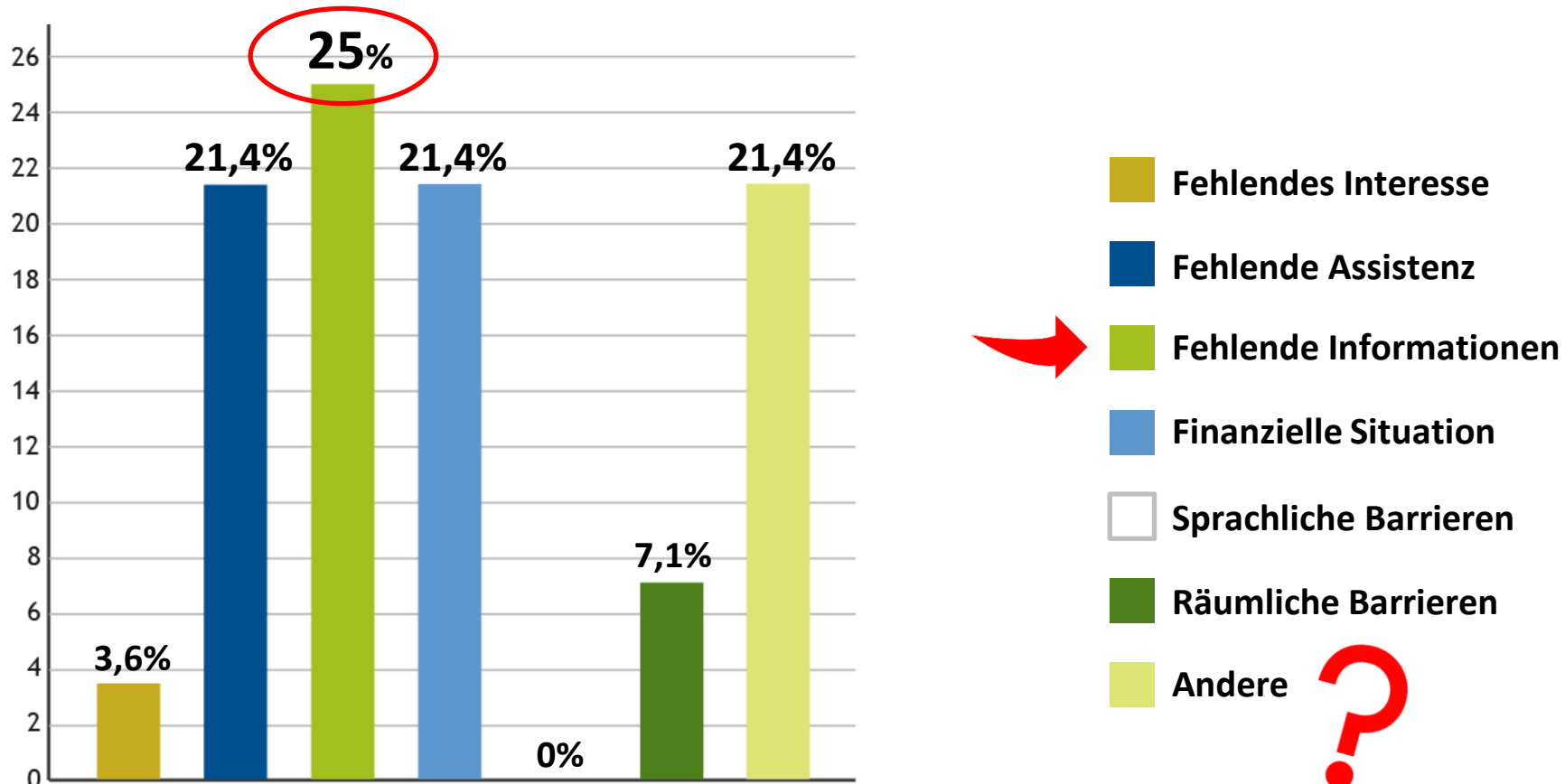


Welche Fragen sollte eine **Arbeitshilfe** über **Hitzefolgen** beantworten?



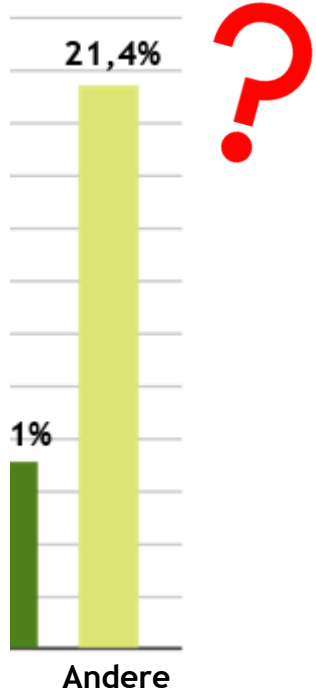


Wo sehen Sie **Hürden** beim Anpassen des eigenen Lebensstils?





Wo sehen Sie **Hürden** beim Anpassen des eigenen Lebensstils?



*Bereitschaft zu Verzicht noch nicht
in allen Bereichen hoch genug*

mangelhafte Klimapolitik

*Fehlende Fachvorträge
in einfacher Sprache*



Arbeitshilfe über Hitze

6 Hitze: Folgen, Prävention und Schutz

Wie wirkt Hitze auf den Körper?

Bei hohen Temperaturen wird die Haut stärker durchblutet, um den Körper abzukühlen. Dabei wird das Blut im Körper umverteilt, andere Organe werden schlechter als gewöhnlich durchblutet. Das kann unterschiedliche gesundheitliche Auswirkungen haben.

1 Gehirn
Hitze vermindert die Konzentrationsfähigkeit und kann zu Kopfschmerzen und Schwindel führen. Sie verschlechtert die mentale Gesundheit, erhöht Aggressivität und Gewaltbereitschaft sowie das Risiko für Erkrankungen der Blutgefäße im Gehirn. Versagt die Thermoregulation, kann ein Hitzschlag die Folge sein.

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

2 Haut
Hitze verschlechtert Hauterkrankungen wie Neurodermitis und steigert durch die erhöhte UV-Strahlung das Hautkrebsrisiko.

5 Muskeln
Durch Flüssigkeits- und Elektrolytmangel sind Krämpfe möglich.

3 Lunge
Hitze belastet die Atemwege, kann Asthmaanfälle und Lungenerkrankungen hervorrufen oder verschlimmern und Luftnot verursachen. Durch längere Pollensaisons, eine höhere Pollenkonzentration und neue allergene Pflanzen verstärken sich allergische und asthmatische Symptome.

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

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

8 Magen und Darm
Durchfallerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes nehmen bei Hitze zu. Das Risiko für Magen-Darm-Infekte und Schüben bei chronischen Darmkrankheiten steigt.

25 Hitze: Folgen, Prävention und Schutz

! EXKURS: Leben in der Stadt

Menschen in Städten sind stärker von Hitze betroffen als Bewohnerinnen ländlicher Gegenden. Schuld daran ist der Wärmeinsel-Effekt. Aufgrund der verbauten Materialien, versiegelten Flächen und hohen Bebauungsdichte, des geringen Grünanteils und Luftaustauschs heizen sich Städte im Sommer tagsüber stärker auf und kühlen nachts langsamer wieder ab. Der so entstehende Hitzestau führt dazu, es in Stadtkernen bis zu zehn Grad wärmer ist als im Umland und dass Tropennächte hier dreimal so häufig vorkommen. Die Effekte auf die Gesundheit sind vielfältig: Angefangen bei einer schlechteren Schlafqualität über Atemwegschäden durch Schadstoffe in der Luft bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenversagen.

Suchen Sie an heißen Tagen in der Stadt kühle Orte wie klimatisierte öffentliche Gebäude oder Grünflächen am Wasser auf. Wenn es Ihnen möglich ist, verlassen Sie die Stadt während einer Hitzewelle. Einige Städte bieten Informationen zu kühlen Orten, Trinkwasserbrunnen und öffentlichen Toiletten an. Beispiele für solche Hitze-Stadtkarten gibt es aus Karlsruhe und Mannheim. Informationen, an welchen Orten Leitungswasser kostenlos "ausgeschenkt" wird, gibt es bei Refill.Deutschland.

Um die Gesundheit von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen in Städten generell besser zu schützen, können Selbsthilfegruppen aktive Maßnahmen zum lokalen Hitzeschutz politisch einfordern. Beispiele aus unterschiedlichen deutschen Städten finden sich unter den "Tipps für Kommunen" auf dem Hitzeportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.klima-mensch-gesundheit.de

Erklärung zum Wärmeinsel-Effekt: DWG

- 1 Luftstrom
- 2 Schatten
- 3 Höhe
- 4 Wärmeaufnahme
- 5 Abwärme
- 6 Erhöhte Turbulenz
- 7 Wenig Verdunstung
- 8 Emissionen

B.A.G SELBSTHILFE **Klimawandel und Selbsthilfearbeit**

Hitze: Folgen, Prävention und Schutz

Eine Arbeitshilfe für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen und deren Selbsthilfegruppen

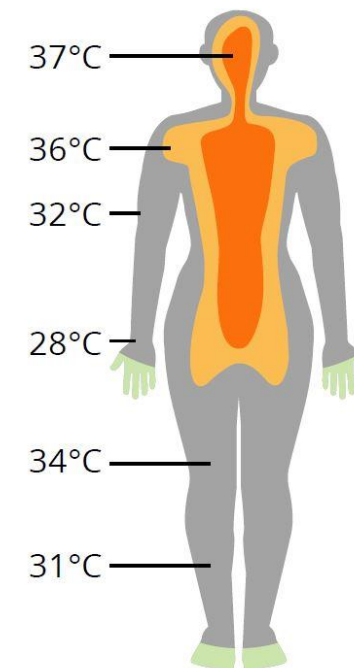
Gefördert durch:

AOK **AOK-Bundesverband Die Gesundheitskasse.**

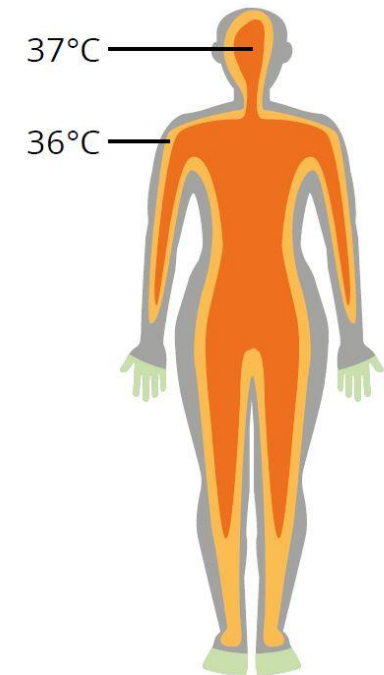
So wirkt Hitze auf den Körper

- ◆ Durchblutung der Haut
- ◆ Bildung von Schweiß
- ◆ Belastung der Organe
- ◆ Schwächen von Immunabwehr
- ◆ Abfall der Leistungsfähigkeit

Lufttemperatur
20° Celsius



Lufttemperatur
35° Celsius



Risikogruppen





Die gefühlte Temperatur

| | 22° | 24° | 26° | 28° | 30° | 32° | 34° | 36° | 38° | 40° | 42° |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 30% | 22 | 24 | 26 | 29 | 32 | 34 | 37 | 40 | 44 | 47 | 50 |
| 40% | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 44 | 47 | 51 | 55 |
| 50% | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 40 | 43 | 47 | 51 | 55 | 59 |
| 60% | 25 | 28 | 32 | 35 | 39 | 42 | 46 | 50 | 55 | 59 | 64 |
| 70% | 27 | 30 | 34 | 37 | 41 | 45 | 49 | 54 | 58 | 63 | 68 |
| 80% | 28 | 32 | 35 | 39 | 43 | 48 | 52 | 57 | 62 | 67 | 73 |
| 90% | 30 | 33 | 37 | 41 | 46 | 50 | 55 | 60 | 66 | 71 | 77 |
| 100% | 31 | 35 | 39 | 43 | 48 | 53 | 58 | 63 | 69 | 75 | 82 |

- Keine Beschwerden
- Leichtes Unbehagen
- Starkes Unbehagen
- Starkes Unwohlsein
- Erhöhte Gefahr
- Sehr ernste Gefahr



Hitzebedingte Erkrankungen

- ◆ Dehydrierung
- ◆ Hitzekrämpfe
- ◆ Hitzeerschöpfung
- ◆ Hitzekollaps
- ◆ Hitzeödem
- ◆ Hitzeausschlag
- ◆ Sonnenstich
- ◆ Hitzschlag

1

Die Hitze im Blick behalten

B.A.G
SELBSTHILFE

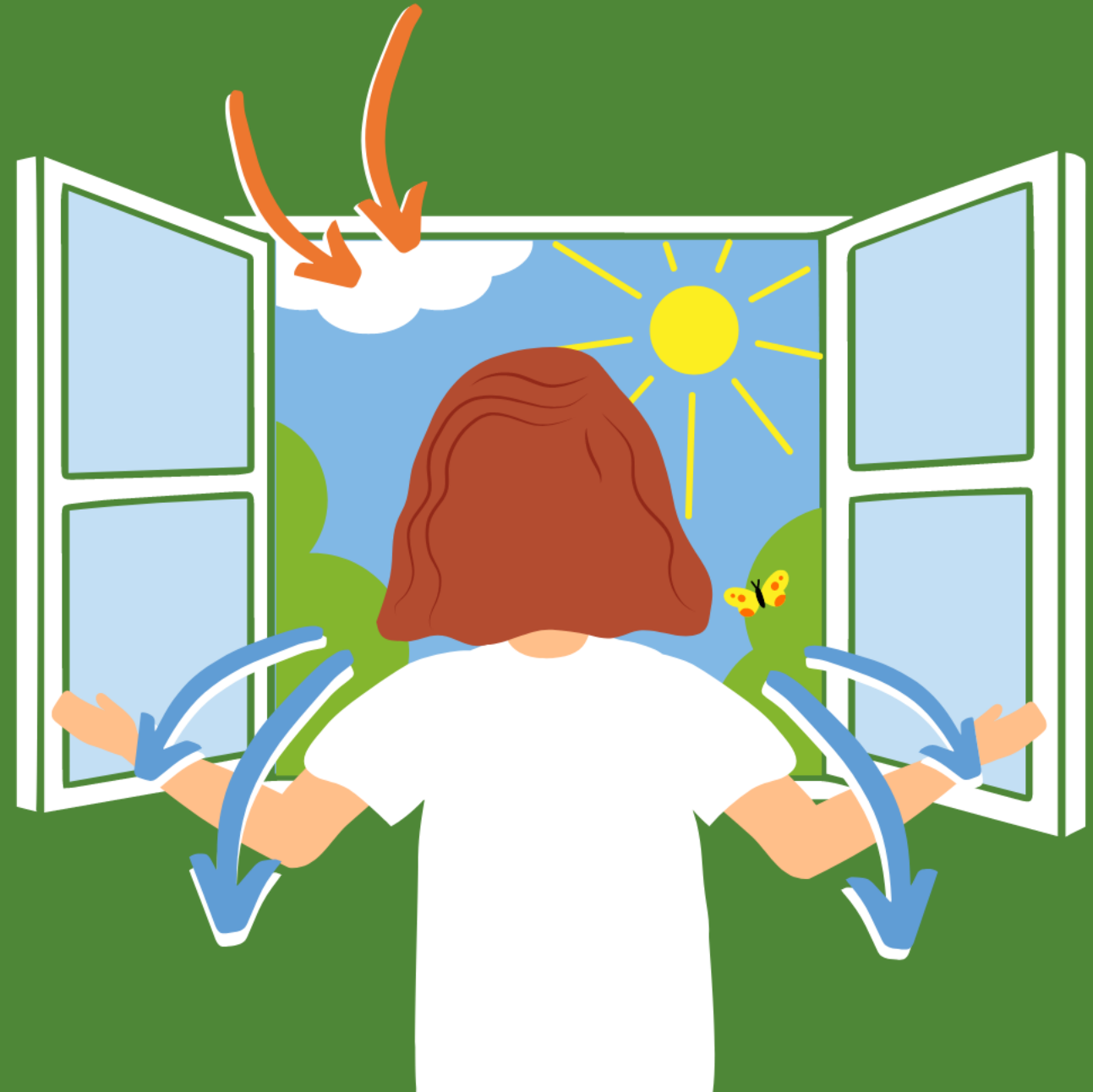




- ◆ Hitzewarnungen (Deutscher Wetterdienst)
- ◆ Pollenflug-Gefahrenindex (DWD)
- ◆ UV-Newsletter (Bundesamt für Strahlenschutz)
- ◆ Luftdaten (Umweltbundesamt)

2

Die Wohnung kühl halten





- ◆ Sonnenschutz von außen oder innen
- ◆ elektrische Geräte ausschalten
- ◆ Lüften am Morgen und in der Nacht
- ◆ Ventilatoren verwenden

3

Haut und Augen schützen





- ◆ lange, locker sitzende Kleidung
- ◆ Kleidung aus natürlichen Materialien
- ◆ Sonnenschutz für die Haut
- ◆ Sonnenschutz für Kopf und Augen

4

Leicht essen,
viel trinken

B.A.G
SELBSTHILFE





- ◆ viel Wasser oder Kräutertee trinken
- ◆ kein Alkohol und Koffein, keine süßen Getränke
- ◆ leichte, kühle Speisen
- ◆ Lebensmittel schnell aufbrauchen

5

Tagesablauf anpassen

B.A.G
SELBSTHILFE





- ◆ Körper regelmäßig abkühlen
- ◆ Sonne meiden, Schatten suchen
- ◆ regelmäßig Pausen einlegen
- ◆ Aktivitäten am Morgen und Abend planen

6

Arbeitsabläufe anpassen





- ◆ Arbeitsstättenverordnung beachten
- ◆ Klimaanlage vermeiden
- ◆ Arbeiten im Home Office ermöglichen
- ◆ Beratungen umplanen

7

Medikamente und Hitze

B.A.G
SELBSTHILFE





- ◆ Medikamente richtig aufbewahren
(Originalverpackung, konstante Temperaturen)
- ◆ auf Nebenwirkungen achten
- ◆ mit der Ärztin/dem Arzt sprechen



Die Rolle der Selbsthilfe

- ◆ Selbsthilfeorganisationen können:
 - ◆ aufklären und Zugang zu Informationen ermöglichen
 - ◆ Klimathemen in die Verbands- und Gruppenarbeit tragen
 - ◆ Klimathemen für individuelle Bedürfnisse aufarbeiten
 - ◆ ihre Verbandsarbeit nachhaltig gestalten, siehe auch Strategiepapier zur klimafreundlichen Verbandsarbeit



Die Rolle der Selbsthilfe

- ◆ Selbsthilfeorganisationen können:
 - ◆ als Vorreiter und Vorbild inspirieren und motivieren
 - ◆ ihre individuellen Erfahrungen und Kompetenzen mit anderen Menschen teilen
 - ◆ klimafreundliche Veränderungen anstoßen
 - ◆ Maßnahmen politisch einfordern und vorantreiben

So geht es weiter

- ♦ Aktuell und in der Zukunft: Durchführen einer Kampagne zur Verbreitung der Projektinhalte (Hitze und Ernährung)
- ♦ Klimafreundliche Ernährung für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen: die Potenziale der Planetary Health Diet





Mehr über das Projekt

- ◆ Soziale Medien:
[#KlimaSelbsthilfe](#)
- ◆ Spotify:
[Der Selbsthilfe Podcast](#)
- ◆ Projekt-Webseite:
[www.bag-selbsthilfe.de/
klimawandel](http://www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel)





Danke für Ihre
Aufmerksamkeit.

**Gibt es
Fragen?**