

UMWELTMEDIZIN

Green Parenting: Elternsein in der Umweltkrise

Susanne Teuerle, Kall; Anja Lehnertz-Hemberger, Waldbronn

Klimawandel und Umweltzerstörung beeinflussen bereits heute die Gesundheit von Kindern – durch Hitze, Luftverschmutzung, Extremwetterereignisse und zunehmende psychische Belastungen wie Unsicherheit oder Klimaangst. Eltern stehen damit vor der Herausforderung, ihre Kinder gesund, resilient und zukunftsfähig zu begleiten. Der Beitrag zeigt, wie klimasensible Gesundheitsberatung und Green Parenting Familien dabei unterstützen können, Gesundheit, Naturverbundenheit und nachhaltige Lebensweisen alltagsnah miteinander zu verbinden.

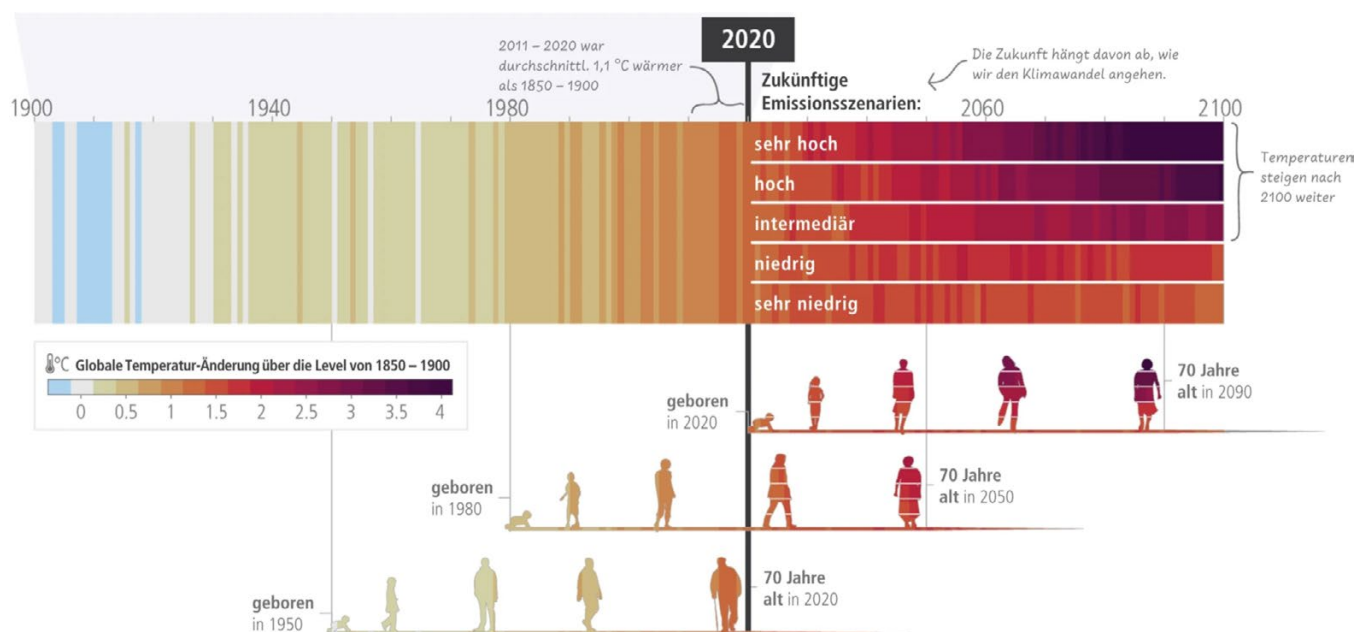
Einleitung

Klimawandel und Umweltzerstörung gehören zu den größten globalen Gesundheitsbedrohungen des 21. Jahrhunderts. Dabei sind Kinder besonders betroffen. Zum einen sind insbesondere Kleinkinder besonders vulnerabel gegenüber Hitze, Wetterextremen, Schadstoffen

und Krankheiten, zum anderen sind sie durch längere Aufenthalte im Freien und ihr Spielverhalten auch stärker exponiert [6]. Darüber hinaus werden sie mit den Auswirkungen der durch vorherige Generationen verursachten Umweltkrisen zukünftig leben müssen, also damit, dass der Planet zu einem zunehmend gefährlichen Ort zum Leben wird [17].

Eltern stehen heute vor der Aufgabe, ihre Kinder in einer Zeit wachsender Umweltkrisen zu begleiten. Dabei gewinnt die Frage zunehmend an Bedeutung, unter welchen Bedingungen Kinder heute gesund aufwachsen und auch künftig ein gutes Leben führen können [10]. Gesundheit umfasst dabei nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern auch psychische Gesundheit, Re-

Abbildung 1. Einfluss zunehmender Erwärmung auf die Lebenszeit in verschiedenen Zeiträumen



Beobachtete (1900–2020) und erwartete (2021–2100) Veränderungen in globalen Oberflächentemperaturen verbunden mit Klimakonditionen und Beeinflussung der Lebenszeit von 3 repräsentativen Generationen.

Aus Schleußner E et al. 2025 [14] (modifiziert nach: IPCC [Intergovernmental Panel on Climate Change] Sections. In: Lee H, Romero J, Core Writing Team, Hrsg. Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. IPCC, Geneva, Switzerland: 35–115)

silienz und die Fähigkeit, mit Unsicherheit umzugehen. Gleichzeitig wird immer deutlicher, wie sehr unser gegenwärtiger Lebensstil die Gesundheit des Planeten und damit die Lebensgrundlagen heutiger und zukünftiger Generationen beeinflusst.

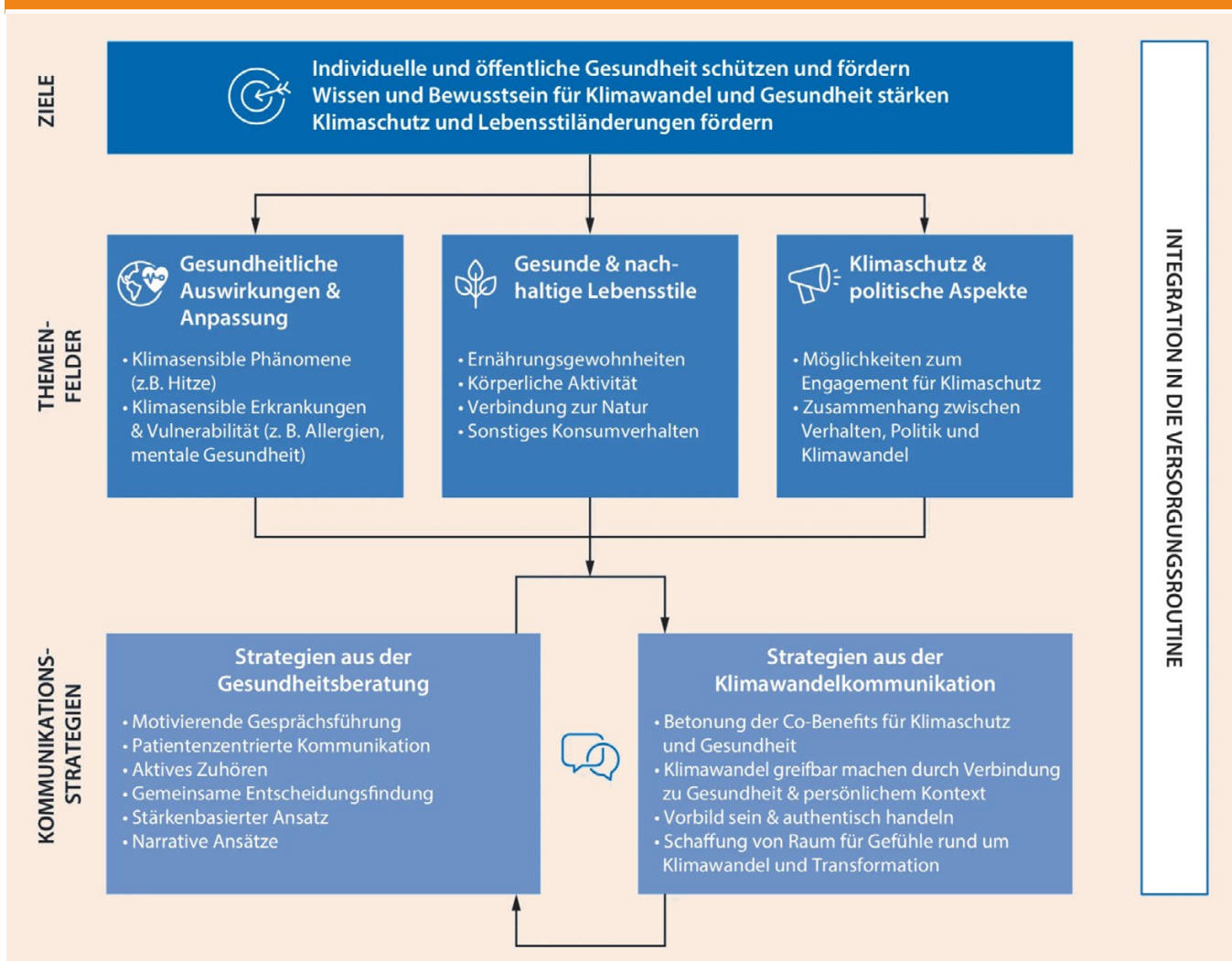
Die Folgen der Umweltkrise können sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern Sorgen und Ängste auslösen. Studien zeigen, dass Elternschaft die Auseinandersetzung mit Umwelt- und Zukunftsfragen häufig verstärkt, da Fragen nach der Gesundheit, Sicherheit und

Zukunft des eigenen Kindes emotional besonders bedeutsam werden [2]. Umso wichtiger werden Strategien zur Anpassung an die Folgen der Umweltkrise sowie zur Verringerung ihrer gesundheitlichen Belastungen. Gleichzeitig gewinnen Ressourcen wie Naturverbundenheit, Gemeinschaft und das Erleben von Selbstwirksamkeit an Bedeutung.

Der vorliegende Artikel gibt einen Überblick über den aktuellen Kenntnisstand zu den Auswirkungen von Klimawandel und Umweltkrisen auf die körperliche und

psychische Gesundheit von Kindern. Darüber hinaus beleuchtet er das Umweltbewusstsein von Eltern sowie die Möglichkeiten medizinischen Fachpersonals, Eltern im Sinne einer klimasensiblen Gesundheitsberatung für gesundheits- und klimarelevante Handlungsoptionen zu sensibilisieren und in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken. Schließlich werden Ansätze und Bewegungen innerhalb der heutigen Elterngeneration vorgestellt, die unter dem Begriff Green Parenting neue Wege eines gesundheits- und umweltbewussten Familienlebens aufzeigen.

Abbildung 2. Rahmenwerk der klimasensiblen Gesundheitsberatung (KSGB)



Drei Ebenen – Ziele, Inhalte, Kommunikationsstrategien – sowie das übergreifende Prinzip, KSGB in die Versorgungsroutine zu integrieren.

Aus Hermann A et al. 2023 [9] (Abbildung übersetzt aus Quitmann C et al. 2023 [13])

Klimawandel, Umweltkrisen und Kindergesundheit

Klimawandel, Biodiversitätsverlust und damit verbundene Änderungen in globalen Ökosystemen, Luftverschmutzung und Umweltchemikalien beeinträchtigen und gefährden zunehmend die Gesundheit aller Menschen (Abb. 1). Dabei sind die Personengruppen besonders gefährdet, die sich aufgrund physiologischer oder sozioökonomischer Bedingungen weniger gut vor den Auswirkungen schützen beziehungsweise daran anpassen können [7]. Hierzu gehören Schwangere, Neugeborene und Säuglinge sowie Kinder insgesamt. Ursachen sind unter anderem komplexe regulatorische Veränderungen und empfindliche Entwicklungsphasen sowie die eingeschränkte Wärmeregulation bei Kindern [1]. Die größten gesundheitlichen Belastungen zeigen sich bei Kindern <5 Jahren [6]. Schätzungen zufolge entfallen weltweit rund 88% der klimawandelbedingten Morbidität auf diese Altersgruppe.

Extremwetterereignisse wie Hitzewellen erhöhen das Risiko für Sonnenstiche, Hitzschläge, Infektionen und Exazerbationen chronischer Erkrankungen wie Asthma bronchiale oder atopische Dermatitis (siehe auch Topic Klimawandel und Haut, S. 6). Auch für Schwangere stellen hohe Temperaturen ein Risiko dar, das mit Schwangerschaftskomplikationen, Früh- und Totgeburten sowie Fehlbildungen assoziiert sind [12]. Gleichzeitig begünstigt der Klimawandel die Ausbreitung vektorassoziierter Infektionskrankheiten wie FSME oder Borreliose [6]. Darüber hinaus nehmen allergische und respiratorische Erkrankungen infolge verlängerter Pollensaisons und steigender Luftverschmutzung zu. Neben körperlichen Folgen belastet die Klimakrise auch die psychische Gesundheit vieler Kinder und Jugendlicher. Klimaangst kann ihre Lebensqualität und alltägliche Funktionsfähigkeit erheblich beeinträchtigen [6]. Kinder aus

Tabelle. Beispiele für Health Co-Benefits [5]

Maßnahme/Verhalten	Vorteil für kindliche Gesundheit	Vorteil für planetare Gesundheit
Stillen	Förderung Gesundheit von Mutter/Eltern und Kind	Reduktion Ressourcenverbrauch und CO ₂ -Emissionen
Pflanzenbasierte Ernährung		
Muskelbasierte statt motorisierte Fortbewegung		
Quality-Time statt Screen-Time	Förderung psychischer Gesundheit, motorischer Entwicklung, sozialer Entwicklung, Konzentration und Selbstwirksamkeit	Sensibilisierung für Umweltschutz und Planetary Health
Naturerleben und Naturverbundenheit		
Konsumreduktion, Gebrauch- statt Neuware, Verwendung von mit Bio- und Umweltsiegeln zertifizierten Produkten	Reduktion Schadstoffexposition (z. B. PFAS; endokrine Disruptoren)	Reduktion Ressourcenverbrauch und CO ₂ -Emissionen Sensibilisierung für Umweltschutz und Planetary Health

PFAS: Per- und polyfluorierte Alkylverbindungen

sozial benachteiligten Familien sind häufiger Luftverschmutzung, Lärm und Hitze ausgesetzt und verfügen oftmals über einen geringeren Zugang zu Grünflächen. Sie haben im Durchschnitt einen schlechteren Gesundheitszustand.

Ohne gezielte Maßnahmen besteht die Gefahr, dass die Umweltkrise bestehende gesundheitliche Ungleichheiten weiter verschärft [6, 7].

Wichtige Rolle für Gesundheitsfachkräfte

Gesundheitsfachkräfte, die Schwangere, Kinder und Familien begleiten, können eine zentrale Rolle als Anwältinnen und Anwälte für Kinderrechte im Sinne von Artikel 24 der UN-Kinderrechts-Konvention übernehmen. Die UN spricht jedem Kind das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit zu sowie auf Zugang zu Gesundheitsversorgung, sauberem Wasser, gesunder Ernährung und eine sichere Umwelt (vgl. Kasten) [17].

„Kinder haben das Recht auf bestmögliche Gesundheitsversorgung, sauberes Trinkwasser, gesundes Essen und eine saubere und sichere Umwelt. Alle Erwachsenen und Kinder sollen darüber informiert sein, wie man sicher und gesund lebt.“

UNICEF, Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention.



mit frdl. Genehmigung des Deutschen Komitees für UNICEF

Eine klimasensible Gesundheitsversorgung trägt wesentlich zur Wahrung dieses Rechts bei. Ärztinnen und Ärzte für Kinder- und Jugendmedizin, Hebammen, Pflegefachpersonen und andere Fachkräfte im Gesundheitswesen erleben die Folgen der Klimakrise unmittelbar im Versorgungsalltag. Insbesondere Hebammen können eine wichtige Rolle bei der Vermittlung gesundheits- und umweltbezogener Handlungsmöglichkeiten

in Schwangerschaft, Geburt und früher Elternschaft einnehmen und damit zur Förderung von Planetary Health beitragen [3]. Gleichzeitig weisen Interventionsstudien darauf hin, dass klimasensible Bildungsangebote durch Hebammen das Klima- und Umweltbewusstsein sowie gesundheitsbezogene Verhaltensweisen von Müttern positiv beeinflussen können [4]. Hebammen spielen dabei eine besondere Rolle, da sie Familien nicht nur medizinisch begleiten, sondern auch nachhaltige, gesundheitsbezogene Alltagsroutinen verständlich machen können. Die Arbeiten von Cabedo-Ferreiro et al. zeigen, dass Hebammen z. B. im Rahmen des GREEN MOTHER-Projekts in Spanien gezielt zu umwelt- und gesundheitsbewussten Entscheidungen im Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettalltag beraten – etwa zu Stillen, Ernährung, Schadstoffreduktion und ressourcenschonender Versorgung [3].

Klimasensible Gesundheitsberatung rund um die Geburt

Das Konzept der klimasensiblen Gesundheitsberatung nach Quitmann et al. zielt darauf ab, Gesundheitsförderung und Klimaschutz nicht als getrennte Handlungsfelder zu betrachten, sondern ihre vielfältigen Wechselwirkungen in der Beratungspraxis systematisch zu berücksichtigen (Abb. 2) [13]. Im Mittelpunkt steht die Annahme, dass zahlreiche gesundheitsbezogene Verhaltensweisen zugleich positive Effekte für Umwelt und Klima entfalten können (*Health Co-Benefits*).

Beispiele für *Health Co-Benefits* sind in der Tabelle genannt [5]. Dabei geht es ausdrücklich nicht um moralisierende Appelle oder die Individualisierung gesellschaftlicher Verantwortung, sondern um eine ressourcenorientierte, alltagsnahe und empowernde Beratung mittels Methoden aus der Gesundheits- und Klimakommuni-

kation. Je nach Standpunkt und Perspektive der Eltern kann dabei mehr oder weniger bis gar kein offensichtlicher Bezug zum Klima- und Umweltschutz hergestellt und so Reaktanz vermieden werden [9].

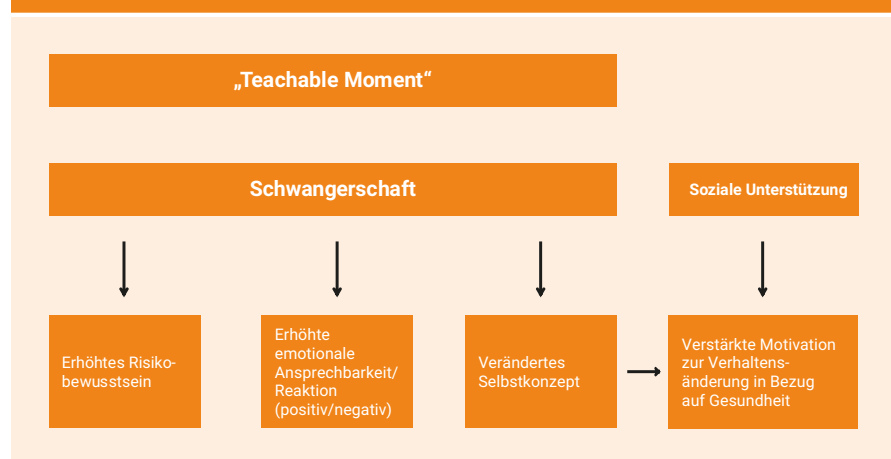
Im Kontext der Kindergesundheit kommt diesem Ansatz besondere Bedeutung zu, da Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft zentrale biografische Übergänge darstellen. In diesen Lebensphasen werden Alltagsroutinen, Gesundheitspraktiken und Vorstellungen von Verantwortung häufig neu ausgehandelt. Gerade die Schwangerschaft wird in der Forschung zur Gesundheitsberatung als ein sogenannter „Teachable Moment“ beschrieben (Abb. 3). Uzan et al. weisen darauf hin, dass in dieser Phase günstige Voraussetzungen für gesundheitsbezogene Verhaltensänderungen bestehen, weil mehrere psychologische und soziale Prozesse zusammenwirken [18].

Ein wesentlicher Faktor ist dabei die Identitätsveränderung, die mit einer Schwangerschaft einhergeht. Das Selbstkonzept verändert sich: Aus der Perspektive der werdenden Mutter tritt zunehmend die

Verantwortung für ein anderes Leben hinzu. Gesundheitliche Entscheidungen werden nicht mehr ausschließlich in Bezug auf die eigene Person getroffen, sondern im Hinblick auf das Wohl des ungeborenen Kindes reflektiert. Hinzu kommt eine erhöhte emotionale Ansprechbarkeit während der Schwangerschaft. Informationen, die die Gesundheit des Kindes betreffen, werden häufig mit besonderer Aufmerksamkeit wahrgenommen und emotional verarbeitet. Gleichzeitig besteht oftmals ein gesteigertes Risikobewusstsein. Viele Schwangere setzen sich intensiver mit möglichen Gefahren auseinander und zeigen eine erhöhte Motivation, Risiken für das Kind zu vermeiden (Abb. 3).

Allerdings zeigen die Arbeiten von Uzan et al. auch, dass erfolgreiche Verhaltensänderungen weniger durch die Betonung von Risiken erreicht werden. Entscheidend ist vielmehr die emotionale Rahmung der Beratung. Positive Gefühle – etwa Zuversicht, Fürsorge, Selbstwirksamkeit oder die Vorstellung, aktiv etwas Gutes für das eigene Kind tun zu können – fördern die Motivation zur Verhaltensänderung stärker als

Abbildung 3. Schwangerschaft und gesundheitsbewusstes Verhalten



Verschiedene Faktoren bieten im Rahmen einer Schwangerschaft eine günstige Basis, um mithilfe von Informationen von außen das eigene Gesundheitsverhalten zu verändern bzw. anzupassen.

Übersetzt aus Uzan LM et al. 2024 [18] (adaptiert nach McBride CM, Emmons KM, Lipkus IM. *Health Educ Res.* 2003;18(2):156–70)

Angst oder Schuldgefühle. Eine Beratung, die Bedrohungsszenarien oder Risiken fokussiert, kann dagegen kontraproduktiv wirken. Wird die Risikowahrnehmung zu stark erhöht, besteht die Gefahr von Überforderung, Verunsicherung oder psychischer Abwehr und es kann ein Gefühl von Ohnmacht entstehen, das Verhaltensänderungen eher blockiert. Diese Erkenntnisse sind für die klimasensible Gesundheitsberatung besonders relevant, denn Klima- und Umweltthemen sind häufig mit Sorgen, Unsicherheiten und Zukunftsängsten verbunden.

Der Zeitraum der Schwangerschaft und rund um die Geburt eröffnet demnach grundsätzlich Potenziale für die Vermittlung klima- und umweltbezogener Gesundheitsaspekte, etwa zu den Themen Luftqualität, Hitzeschutz, schadstoffarme Produkte oder gesundheitsfördernde Ernährung.

Trotz dieses günstigen Zeitfensters zeigen neuere Studien jedoch, dass Elternschaft nicht automatisch mit einem höheren Umweltbewusstsein einhergeht [19]. Vielmehr scheint das Umweltbewusstsein rund um die Geburt zunächst teilweise abzunehmen. Dies lässt sich unter anderem dadurch erklären, dass die frühe Elternschaft von hohen alltäglichen Anforderungen, emotionaler Belastung und einem starken Bedürfnis nach Sicherheit geprägt ist. In dieser Situation treten abstrakte ökologische Fragestellungen häufig hinter unmittelbare Anforderungen des Familienalltags zurück. Auch das *Scoping Review* von Shrum im Rahmen von WIREs Climate Change zeigt, dass Elternschaft nicht automatisch mit stärkerem Umweltbewusstsein einhergeht, sondern dass Green Parenting stark von Kontext, Informationszugang und alltäglichen Ressourcen abhängt [15]. Sie beschreibt, dass praktische, niedrigschwellige Tipps und konkrete Unterstützung für Eltern wirksamer sind als abstrakte ökologische Botschaften [15].

Übersicht 1.

Kernbotschaften der klimasensiblen Gesundheitsberatung

Synergien nutzen, nicht trennen: Zeigen Sie Eltern auf, wie Entscheidungen für die Gesundheit der Familie (z. B. schadstoffarme Produkte, gesunde Ernährung, Bewegung im Grünen) gleichzeitig das Klima schützen – ohne zusätzlichen Aufwand.

Negative Botschaften vermeiden: Vermeiden Sie Risiko- oder Angstbotschaften (z. B. „Wenn Sie zu viel Auto fahren, schaden Sie dem Klima“ oder „Ein Mangel an körperlicher Bewegung schadet der Gesundheit Ihres Kindes“).

An positive Motive anknüpfen: Betonen Sie, wie klimafreundliches Verhalten direkt dem Kind zugutekommt (z. B. „Bewegung zu Fuß oder mit dem Fahrrad in der Natur stärkt die körperliche und psychische Gesundheit Ihres Kindes“).

Für die Praxis bedeutet dies, dass klimasensible Gesundheitsberatung werden die Eltern nicht zusätzlich belasten oder moralisch unter Druck setzen sollte. Vielmehr sollte sie an den positiven Motiven anknüpfen, die in der Schwangerschaft häufig besonders ausgeprägt sind: der Wunsch, das Kind zu schützen, Gesundheit zu fördern und gute Entwicklungsbedingungen zu schaffen. Klima- und umweltbezogene Empfehlungen können dabei als konkrete Unterstützung für das Wohlbefinden von Eltern und Kind vermittelt werden, anstatt primär als Beitrag zum Klimaschutz (Übersicht 1).

Ein weiterer zentraler Aspekt des Konzepts der klimasensiblen Gesundheitsberatung von Quitmann et al. ist die Einbettung klimasensibler Themen in bestehende Versorgungs- und Beratungskontexte. Schwangerschaft und frühe Elternschaft gehen mit zahlreichen Kontakten zum Gesundheitssystem einher – etwa im Rahmen gynäkologischer Vorsorge, Hebammenbetreuung, Geburtsvorbereitung oder kinderärztlicher Versorgung.

Diese Settings bieten niedrigschwellige Möglichkeiten, gesundheits- und klima-bezogene Themen in vertrauensvollen Beziehungen anzusprechen. Vorausset-

zung hierfür ist jedoch, dass Fachkräfte über entsprechendes Wissen verfügen und Beratungskompetenzen entwickeln, die sowohl gesundheitliche als auch psychosoziale und ökologische Aspekte berücksichtigen.

Green Parenting: Umweltbewusstes Familienleben

Green Parenting beschreibt ein Konzept nachhaltiger und gesundheitsorientierter Elternschaft, das ökologische Verantwortung mit dem Wohl von Kindern und Familien verbindet. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Kinder unter den Bedingungen der Klima- und Umweltkrise gesund aufwachsen können. Dabei umfasst Green Parenting weit mehr als einzelne Konsumententscheidungen und verbindet Gesundheit, Naturverbundenheit, Umweltbildung und soziale Verantwortung miteinander.

Praktisch zeigt sich Green Parenting beispielsweise in einer schadstoffarmen und nachhaltigen Gestaltung von Schwangerschaft, Geburt und Familienalltag – etwa durch Stillförderung, regionale und pflanzenbetonte Ernährung, die Reduktion von Schadstoffen im häuslichen Umfeld, wiederverwendbare Pro-

dukte, klimafreundliche Mobilität sowie die Förderung von Naturerfahrungen, Bewegung und psychischer Gesundheit von Kindern. Damit verbindet Green Parenting individuelle Gesundheitsförderung mit planetarer Gesundheit (Planetary Health) – also dem Verständnis, dass menschliche Gesundheit untrennbar mit stabilen ökologischen Lebensgrundlagen verbunden ist.

Gleichzeitig kann Green Parenting Eltern helfen, Klima- und Zukunftsorgen aktiv zu begegnen. Kleine alltagstaugliche Schritte – etwa Naturerfahrungen, gemeinsames Gärtnern, Second-Hand-Nutzung oder ein bewusster Umgang mit Ressourcen – können Selbstwirksamkeit fördern und Eltern das Gefühl vermitteln, aktiv etwas für die Gesundheit ihres Kindes und dessen Zukunft tun zu können [2]. Naturverbundenheit und Umweltbildung spielen dabei eine zentrale Rolle. Studien zeigen, dass regelmäßige Naturerfahrungen nicht nur Bewegung, Konzentration und psychisches Wohlbefinden fördern, sondern auch die emotionale Bindung zur Umwelt stärken können. Kinder, die Natur als positiven Erfahrungsraum erleben, entwickeln häufiger ein langfristiges Verantwortungsgefühl für Umwelt und Gesundheit (vgl. Tabelle, Abb. 4). Gleichzeitig können Naturerfahrungen Selbstwirksamkeit, Resilienz und Gemeinschaftserleben fördern – wichtige Ressourcen in einer Zeit zunehmender Klima- und Zukunftsängste. Green Parenting umfasst daher auch die bewusste Förderung von Naturkontakten im Alltag, etwa durch freies Spielen im Grünen, gemeinsames Gärtnern, Naturbeobachtung oder Umweltbildungsangebote [8, 16].

Konkrete Alltagstipps für praktisches Green Parenting, die sich in den bestehenden Familienalltag integrieren lassen, sind in Übersicht 2 dargestellt.

Übersicht 2. Green Parenting: Konkrete Alltagstipps

Stillen fördern: Stillen unterstützt die Gesundheit von Mutter und Kind und kann gleichzeitig Ressourcenverbrauch sowie Verpackungsabfälle reduzieren.

Bewusste Flaschenwahl: Wenn Formulaernährung notwendig oder gewünscht ist, können wiederverwendbare Glasflaschen oder andere langlebige Alternativen helfen, den Kontakt mit Kunststoffen zu verringern. Studien weisen darauf hin, dass Kunststoffflaschen insbesondere bei Hitzeeinwirkung Mikroplastik und Kunststoffbestandteile freisetzen können [11].

Nachhaltige Ernährung fördern: Pflanzenbetonte, regionale und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel unterstützen sowohl die Gesundheit als auch den Klima- und Umweltschutz.

Naturerfahrungen ermöglichen: Regelmäßige Aufenthalte im Grünen, freies Spielen draußen oder gemeinsames Gärtnern fördern Bewegung, psychisches Wohlbefinden und die emotionale Verbundenheit mit der Umwelt.

Natur gemeinsam gestalten: Wildblumen pflanzen, Kräuter oder Gemüse anbauen sowie Tiere und Pflanzen gemeinsam beobachten fördern Naturverbundenheit, Umweltbildung und das Erleben von Selbstwirksamkeit.

Ressourcen bewusst nutzen: Gebraucht kaufen, tauschen, reparieren oder langlebige Produkte verwenden kann Ressourcen schonen und gleichzeitig Kosten reduzieren. Viele Eltern erleben dabei, dass bereits kleine Veränderungen das Gefühl stärken können, selbst aktiv etwas für die Gesundheit ihres Kindes und die Umwelt beizutragen.

Umweltbildung im Alltag leben: Kinder altersgerecht an Themen wie Natur, Ernährung, Ressourcen und Gesundheit heranführen und gemeinsames Lernen im Alltag ermöglichen.

Schadstoffbelastung reduzieren: Auf schadstoffarme Materialien bei Kleidung, Spielzeug, Möbeln und Babyausrüstung achten sowie für ein gesundes Innenraumklima sorgen (regelmäßiges Lüften).

Abfall vermeiden: Wiederverwendbare Produkte, wenig verpackte Lebensmittel und einfache Alltagslösungen helfen, Müll im Familienalltag zu reduzieren.

Energie im Alltag sparen: Waschen bei niedrigen Temperaturen, Lufttrocknen von Kleidung oder ein bewusster Umgang mit Strom und Wärme können leicht in den Familienalltag integriert werden.

Bildschirmzeit bewusst gestalten: Gemeinsame Zeit im Freien, kreatives Spielen oder Vorlesen fördern Bewegung, Konzentration, soziale Entwicklung und psychisches Wohlbefinden und können übermäßige Bildschirmzeit reduzieren.

Bewegung und aktive Mobilität fördern: Wege zu Fuß, mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln stärken Gesundheit, Selbstständigkeit und Umweltbewusstsein von Kindern.

Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit stärken: Tauschen, gemeinschaftliche Projekte oder lokale Initiativen können Familien entlasten und Kindern vermitteln, dass gemeinsames Handeln etwas bewirken kann.

Abbildung 4. Nachhaltige Bildung zum Thema „Sauberer Wald“



© Anja Lehmertz-Heminger

Die Beispiele in Übersicht 2 verdeutlichen, dass Green Parenting nicht von Perfektion lebt, sondern von kleinen, alltags-tauglichen Schritten, die Gesundheit, Umweltbewusstsein und Lebensqualität miteinander verbinden. Gleichzeitig können bewusst getroffene Entscheidungen Eltern das Gefühl vermitteln, aktiv etwas für ihr Kind und dessen Zukunft tun zu können – ein Erleben von Selbstwirksamkeit, das auch psychisch entlastend wirken kann.

Für Fachkräfte im Gesundheitswesen eröffnet Green Parenting neue Handlungsfelder. Hebammen, Ärztinnen und Ärzte für Kinder- und Jugendmedizin, Pflegefachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Mitarbeitende des öffentlichen Gesundheitsdienstes begleiten Familien in sensiblen Lebensphasen und genießen meist ein hohes Vertrauen. Dadurch können sie Informationen zu gesundheits- und umweltbezogenen Themen niedrigschwellig vermitteln und

Familien in gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Entscheidungen unterstützen (Übersicht 3).

Green Parenting und nachhaltige Gesundheitsversorgung

Darüber hinaus besitzt Green Parenting auch eine strukturelle Dimension für die Gesundheitsversorgung selbst. Die zunehmende gesellschaftliche Aufmerksamkeit für Klima- und Umweltfragen verändert Erwartungen an Einrichtungen des Gesundheitswesens. Eltern

fragen verstärkt nach nachhaltigen Angeboten, schadstoffarmen Materialien, umweltfreundlicher Versorgung oder klimabewusster Ernährung in Kliniken und Betreuungseinrichtungen. Dies kann Gesundheitseinrichtungen dazu anregen, ihre eigenen Strukturen nachhaltiger zu gestalten – beispielsweise durch Ressourcenschonung, klimafreundliche Beschaffung, Abfallreduktion oder hitzesensible Versorgungskonzepte. Green Parenting wirkt damit nicht nur auf individueller Ebene, sondern kann Impulse für eine nachhaltige Transformation des Gesundheitswesens geben.

Zugleich birgt die Bewegung ein erhebliches zivilgesellschaftliches Potenzial. Eltern vernetzen sich zunehmend in lokalen Initiativen, digitalen Gemeinschaften oder Bildungsprojekten und schaffen Räume für gegenseitige Unterstützung, Wissensaustausch und gemeinsames Handeln. Solche gemeinschaftlichen Strukturen können zudem gesellschaftliche und politische Veränderungen anstoßen. Elterninitiativen engagieren sich beispielsweise für sichere Schulwege, mehr Grünflächen, gesunde Ernährung in Kitas und Schulen oder bessere Luftqualität in Städten. Damit verbindet Green Parenting familiäre Sorgearbeit mit gesellschaftlicher Verantwortung. Dieser Ansatz kann dazu beitragen, Kinderrechte, Umweltgerechtigkeit und Prävention stärker in öffentliche Diskussionen einzubringen.

Übersicht 3. Kernbotschaften Green Parenting und Gesundheitssystem

Green Parenting verbindet Kindergesundheit, Nachhaltigkeit und psychisches Wohlbefinden – es geht um Naturverbundenheit, Umweltbildung und soziale Verantwortung.

Fachkräfte im Gesundheitswesen können niedrigschwellig informieren, Unsicherheiten abbauen und Familien in nachhaltigen Entscheidungen unterstützen – ohne zusätzlichen Druck zu erzeugen.

Maßnahmen nachhaltiger Elternschaft sind aufgrund finanzieller, zeitlicher oder struktureller Voraussetzungen nicht für

alle Familien gleichermaßen umsetzbar. Deshalb ist es wichtig, Green Parenting nicht als individuelle moralische Pflicht zu

verstehen, sondern als gesellschaftliche Aufgabe, die politische Unterstützung und gerechte Rahmenbedingungen benötigt.

Weiterführende Informationen

- <https://www.klimawandel-gesundheit.de/klug-unterstuetzen/aktiv-werden/klug-arbeitsgruppen/paediatrie/>
- <https://www.klimawandel-gesundheit.de/klug-unterstuetzen/aktiv-werden/klug-arbeitsgruppen/rund-um-die-geburt/>
- <https://klimadocs.de/>
- <https://www.unicef.org/eca/stories/green-parenting-tips>
- <https://nestbau.info/>
- <https://www.wen.org.uk/greenbabyday/>
- <https://ambulant-nachhaltig.de/>
- <https://www.mwv-berlin.de/produkte/!/title/die-gruene-arztpraxis/id/1010>
- <https://borngreengeneration.org/>

Susanne Teuerle
M. Sc. Public Health
Hebamme

Kall
post@hebamme-teuerle.de

Anja Lehnertz-Hemberger,
M.A. Innovative Versorgungspraxis
in der Pflege und im Hebammenwesen

Waldbronn
anja.lehnertz@web.de

Literatur

- 1 Baltruks D, Graf I, Holzinger D. Schwangerschaft und Geburt in der Klimakrise: zum Forschungsstand in Deutschland. *Gynäkologie* 2025; 58: 731–735
- 2 Bano SS, Abbas M. Green parenting: Investigating the impact of personal, social, and environmental factors on ecofriendly childcare. *Brit J Social Work* 2026; bcag030, published March 23
- 3 Cabedo-Ferreiro RM, Cos-Busquets J, Liutsko L et al. The role of midwives in advancing planetary health: Insights from the GREEN MOTHER project in Spain. *Women Birth* 2026; 39(2): 102169
- 4 Çiçek S, Karakoç H. The effect of „Green Future with Midwife's Hand“ climate change animation on mothers' climate change awareness and behaviors: A randomized controlled study. *Midwifery* 2026; 160: 104856
- 5 Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG). Co-Benefits: Gut fürs Klima – doppelt gut für den Menschen. Verfügbar unter: <https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/co-benefits/>; abgerufen am 09.09.2026
- 6 Eichinger M, Andreas M, Höppe A, Nisius K, Rink K. Kinder- und Jugendgesundheit in der Klimakrise. *Monatsschr Kinderheilkd* 2023; 171: 114–123
- 7 Etzel RA, Weimann E, Homer C et al. Climate change impacts on health across the life course. *J Glob Health* 2024; 14: 03018
- 8 Gröber J, Kühn L. Natureerfahrungen von Grundschulkindern im Kontext von BNE. *Zeitschrift für internationale Bildungsforschung und Entwicklungspädagogik* 2023; 46(4): 12–16
- 9 Herrmann A, Mews C, Hansen H et al. Klimasensible Gesundheitsberatung – Tipps für die hausärztliche Praxis. *Z Allg Med* 2023; 99: 426–436
- 10 Jackson JE, Rawson R, Colman R et al. Parenting in a changing climate: The relationship between discussing climate change with children aged 5–11, family eco-behaviors, and climate change anxiety. *Global Health Economics and Sustainability* 2024; 2(3): 3172
- 11 Li D, Shi Y, Yang L et al. Microplastic release from the degradation of polypropylene feeding bottles during infant formula preparation. *Nat Food* 2024; 1(11): 746–754
- 12 Nyadanu, SD, Dunne J, Tessema GA et al. Maternal exposure to ambient air temperature and adverse birth outcomes: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Science of The Total Environment* 2024; 917: 170236
- 13 Quitmann C, Griesel S, Nayna Schwerdtle P et al. Climate-sensitive health counselling: a scoping review and conceptual framework. *The Lancet Planetary Health* 2023; 7(7): e600–e610
- 14 Schleußner E, Heimann Y. Auswirkungen der Klimakrise auf Schwangerschaft und kindliche Gesundheit. *Gynäkologie* 2025; 58: 360–364
- 15 Shrum TR, Platt NS, Markowitz E, Syropoulos S. A scoping review of the green parenthood effect on environmental and climate engagement. *WIREs Climate Change* 2023; 14(2): e818
- 16 Thomson EE, Roach SP. The relationships among nature connectedness, climate anxiety, climate action, climate knowledge, and mental health. *Frontiers in Psychology* 2023; 14: 1241400
- 17 UNICEF. The Climate Crisis is a Child Rights Crisis: Introducing the Children's Climate Risk Index. New York: United Nations Children's Fund (UNICEF), 2021. Verfügbar unter: <https://www.unicef.org/reports/climate-crisis-child-rights-crisis>; abgerufen am 09.08.2026
- 18 Uzan LM, Brust M, Molenaar JM et al. A cross-sectional analysis of factors associated with the teachable moment concept and health behaviors during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth* 2024; 24(1): 147
- 19 Zoch G, Kapelle N. From parenthood to planet care? The evolution of environmental and climate concerns during family formation. *Popul Environ* 2025; 47: 23