

Wie Sie sich vor Hitze schützen können:

Die folgenden Empfehlungen und Tipps zum Hitzeschutz sind vorwiegend dem Internetportal Klima-Mensch-Gesundheit entnommen. Unsere Idee ist, dass Sie mit diesem „Dokument“ die wichtigsten Empfehlungen wie ein Nachschlagewerk griffbereit in der Wohnung hinterlegen können. Auf der Vorderseite haben Sie die Möglichkeit, Ihre örtlichen Notruf-Nummern oder die Telefonnummer Ihrer Hausärztin oder Ihres Hausarztes zu notieren sowie den Kontakt zu Vertrauenspersonen für den Notfall. Bitte deponieren Sie diese Infos gut sichtbar in Ihrer Wohnung an den heißen Tagen – für alle Fälle!

Trinken:

- **Trinken Sie während einer Hitzewelle ausreichend.** Vorsicht: Leiden Sie unter bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Herz- und Nierenerkrankungen), müssen Sie Ihre optimale tägliche Trinkmenge mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt absprechen.
- **Über den Tag verteilt sollten Sie etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.** Hilfreich ist es, wenn Sie Ihre Tagestrinkmenge morgens abmessen und in Griffweite bereitstellen. So haben Sie immer die Kontrolle darüber, wieviel Sie bereits getrunken haben. Es gibt auch moderne technische Möglichkeiten, sich ans Trinken erinnern zu lassen: z. B. durch Geräte, die blinken, wenn es so weit ist, oder Handy-Apps.
- **Trinken Sie das Richtige.** Durch vermehrtes Schwitzen und Wasserlassen verlieren Sie an heißen Tagen viel Flüssigkeit und auch Natrium. Um dies auszugleichen, eignet sich Wasser besonders gut. Mögen Sie Wasser nicht, können Sie auch zu ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen greifen. Es ist außerdem ratsam, die Natriumzufuhr z. B. mit (normal) gesalzenen Speisen oder Brühe zu sichern. Nehmen Sie Getränke in Zimmertemperatur zu sich, keine kalten oder gar eisgekühlten; die führen dazu, dass das Durstgefühl schneller nachlässt und Sie letztlich zu wenig trinken.

Koffeinhaltige Getränke sollten nur in Maßen bzw. verdünnt getrunken werden, da koffeinhaltige Getränke bei hohen Temperaturen eine weitere Belastung für den Kreislauf darstellen. Alkoholische Getränke dagegen sollten Sie meiden.

Essen:

- **Essen Sie leicht.** An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als drei große. Besonders empfehlenswert sind Gemüse und wasserreiches Obst. Verzichten Sie auf schwer verdauliche Speisen. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Essen normal gesalzen ist.
- **Kühlen Sie Nahrungsmittel ausreichend und brauchen Sie sie rasch auf.** Besonders schnell verderben die Inhalte angebrochener Packungen und Flaschen (z. B. Joghurt, Flüssignahrung, Fruchtsaft und Ähnliches), wenn sie nicht ausreichend gekühlt werden. Sie können u. a. zu Durchfallerkrankungen führen.

Wohnung und Räume:

- **Kontrollieren Sie während einer Hitzewelle die Raumtemperatur.** Sie sollte tagsüber unter 32 °C und nachts unter 24 °C liegen. Übersteigt sie diese Werte, müssen Sie reagieren: Benutzen Sie möglichst wenige elektrische Geräte und vermeiden Sie den Standby-Modus, damit keine unnötige Wärme abgegeben wird.
- **Lüften Sie nur, wenn es draußen kühler ist als in Ihrer Wohnung.** Ist die Temperatur im Freien erstmal höher als in Ihrer Wohnung, hat Lüften keinen Zweck. Verschieben Sie das Kühlen in die Nacht oder in die kühleren Morgenstunden. Öffnen Sie dann möglichst alle Fenster in der Wohnung gleichzeitig, denn durch diese Querlüftung gelangt die frische Luft besonders schnell in alle Räume.
- **Schließen und verschatten Sie die Fenster.** An heißen Tagen sollten Sie die Fenster tagsüber geschlossen halten. Noch wirksamer wird diese Maßnahme, wenn Sie sonnenbeschienene Fenster mit Fensterläden, Rollos und Jalousien abdecken.
- **Halten Sie das Schlafzimmer so kühl wie möglich.** Gelingt Ihnen das nicht, richten Sie sich einen Schlafplatz im kühlestem Raum der Wohnung ein – zumindest während einer Hitzewelle.
- **Halten Sie Bett und Bettzeug kühl.** Benutzen Sie leichte Bettwäsche oder tauschen Sie Ihre Bettdecke gleich gegen ein leichtes Leinentuch aus. Sie können auch unter einem leeren Bettbezug oder einem Laken

aus Baumwolle schlafen. Die Matratze sollte nach Möglichkeit atmungsaktiv sein. Ist Ihnen trotzdem zu warm, nehmen Sie eine Wärmflasche mit kaltem Wasser mit ins Bett.

- **Tragen Sie leichte Nachtwäsche.** Bei hohen Temperaturen empfiehlt sich leichte Nachtwäsche aus luftigen und atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle, Seide oder anderen Naturfasern. Auf synthetische Nachtwäsche sollten Sie verzichten, da sie zusätzlich schweißtreibend wirkt.
- **Schaffen Sie Schattenplätze auf Balkon und Terrasse.** Nutzen Sie z. B. Markisen oder Sonnensegel bzw. -schirme, um sich einen schattigen Platz einzurichten.
- **Setzen Sie einen Ventilator ein.** Bei Hitze bringt jede Luftbewegung Erleichterung. Sie können diese auch künstlich mit einem Ventilator erzeugen. Die über Ihre Haut streichende Luft kühlt und trocknet ggf. den Schweiß auf Ihrer Haut. Die dabei entstehende Verdunstungskälte wirkt zusätzlich abkühlend. Nachts hilft der Ventilator dabei, die kühlere Nachtluft im Raum zu verteilen.
- **Ventilatoren sind bis zu Temperaturen von ca. 35 °C einsetzbar.** Danach stoßen sie an ihre Grenzen, da die durch den Ventilator zugeführte warme Luft die Haut nicht mehr kühlen kann. Vielmehr besteht die Gefahr, dass sie die Überhitzung fördert. Achten Sie darauf, das Gerät nicht direkt auf eine Person auszurichten, sondern in einiger Entfernung aufzustellen. Manche Menschen reagieren empfindlich auf Zugluft. Außerdem verbraucht ein Ventilator Energie und erzeugt dadurch selbst etwas Wärme.
- **Wenn es nicht anders geht: Installieren Sie eine (ggf. mobile) Klimaanlage.** Entscheiden Sie sich für den Einsatz einer Klimaanlage, weil die aufgeheizte Wohnung für Sie ansonsten nicht erträglich ist, darf diese nicht zu kalt eingestellt sein (Erkältungsgefahr) und Türen und Fenster müssen geschlossen bleiben. Eine Klimaanlage benötigt eine regelmäßige Pflege. So verfügen Klimaanlagen in der Regel über geeignete Filter, die Staub, Pollen, Viren und

andere Schadstoffe aus der Umgebungsluft entfernen. Um Gesundheitsrisiken auszuschließen, sollte die Anlage regelmäßig gewartet und gereinigt werden.

- **Begrünungen an Häuserwänden** erzeugen zwischen Wand und Pflanzenmantel eine Luftschicht, die die Wand im Winter gegen Kälte dämmt. Im Sommer wird die Sonnenstrahlung abgeschirmt und die Pflanze wirkt als „natürliche Klimaanlage“. Darüber hinaus binden Grünpflanzen Staubpartikel aus der Luft und sie helfen den Kohlendioxyd-Gehalt zu reduzieren.
- **Suchen Sie nach kühlen Orten.** Bestimmt gibt es auch in Ihrer Wohnung einen Raum, der kühler ist als andere. Halten Sie sich möglichst oft dort auf, insbesondere nachts. Hat sich Ihre Wohnung extrem aufgeheizt, verbringen Sie täglich möglichst zwei bis drei Stunden an einem kühlen Ort außerhalb Ihrer vier Wände. Erkundigen Sie sich vor Beginn des Sommers, welche kühleren Räume in der Umgebung Ihnen bzw. Ihren Angehörigen offenstehen. Haben Sie es dagegen in Ihrer Wohnung schön kühl, dann können Sie auch dort bleiben und sollten möglichst wenig ins Freie gehen.
- **Hitze am Arbeitsplatz managen:** ab einer Lufttemperatur von 30 Grad Celsius müssen lt. der Arbeitsstättenverordnung wirksame Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit der Beschäftigten ergriffen werden, wie z. B. Lüften in den Morgenstunden, Lockerung der Bekleidungsregeln, Gleitzeitregelungen, effektive Nutzung von Jalousien und Lüftungseinrichtungen, Einsatz von Klimaanlage usw.

Balkon und Terrasse:

- **Grüne Inseln auf Balkon und Terrasse spenden Schatten, halten Sonnenstrahlung (in die Innenräume) ab, schlucken Lärm und können für bessere Luft sorgen.** Gleichzeitig freuen sich Insekten über den neu geschaffenen Rückzugsort.
- **Pflanzen Sie Bäume!** Denn Obst- und andere Bäume sind nicht nur nützlich, sondern spenden auch Schatten und helfen durch die Verdunstung über das Blattwerk die Temperaturen in Hitzeperioden erträglicher zu machen.

- **Hinweise für möglichst allergenarme Pflanzen finden Sie unter:**
www.bmu.de/WS4442

Aufenthalt im Freien:

- **Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitzeentwicklung an.** Halten Sie sich während der heißesten Tageszeit – etwa zwischen 11 und 17 Uhr – möglichst wenig draußen auf. Es sei denn, dort gibt es kühlere Plätze als in Ihrer eigenen, aufgeheizten Wohnung. Meiden Sie im Freien aber die Mittagsonne und die aufgestaute Hitze am späten Nachmittag. Verlegen Sie Aktivitäten im Freien in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden. Gehen Sie vor 11 Uhr zum Einkaufen und zum Friedhof. Planen Sie auch Arztbesuche so, dass sie in die kühleren Stunden des Tages und am besten in Zeiten ohne viel Berufsverkehr fallen. Sollte es Ihnen nicht gutgehen, bitten Sie die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt um einen Hausbesuch.
- **Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.** Setzen Sie sich im Freien nicht der prallen Sonne aus, sondern bleiben Sie nach Möglichkeit im Schatten. Meiden Sie große Asphalt- oder Betonflächen, denn diese Materialien speichern die Wärme und lassen die Umgebungstemperatur noch weiter ansteigen. Suchen Sie zur Abkühlung nach schattigen Plätzen in nahegelegenen Parks, Gärten oder Hinterhöfen. Hier können Sie sich von der Hitze erholen, denn Bäume und andere Pflanzen befeuchten und kühlen die Luft. Auch Kirchen bieten i. d. R. eine angenehme Raumtemperatur und sind ein Ort der Ruhe und Erholung.
- **Parkende Autos können sich bei Hitze stark aufheizen.** Halten Sie sich daher nicht in geschlossenen, parkenden Autos auf und lassen Sie dort auch niemanden zurück!
- **Schützen Sie sich vor UV-Strahlung.** Setzen Sie sich möglichst nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.
- **Sorgen Sie für einen Sonnenschutz,** wenn Sie ins Freie gehen. Tragen Sie eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und Schirm sowie leichte, helle Kleidung aus Baumwolle, Viskose oder Leinen und bedecken Sie auch Ihre

Arme und Beine. Zum Schutz der Augen sollte eine Sonnenbrille verwendet werden.

- Denken Sie daran, sich mit **Sonnenschutzmittel** einzucremen, sobald Sie ins Freie gehen. Wir alle genießen die Sonne gerne und brauchen sie sogar zum Leben. Doch die Strahlung der Sonne birgt Gefahren für unsere Gesundheit durch die im Sonnenlicht enthaltene [ultraviolette \(UV-\)Strahlung](#). Schützen Sie Ihre Haut deshalb bei intensiver Sonneneinstrahlung immer mit Sonnencreme. Auch wenn Sie sich „nur“ in den Schatten setzen wollen – benutzen Sie eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher. Sonnencreme sollte mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenaufenthalt aufgetragen werden. Cremen Sie sich etwa alle 2 Stunden erneut ein. Aber Achtung: Die Schutzwirkung wird durch das Nachcremen nicht verlängert, sondern nur erhalten.
- Achten Sie auf den [UV-Index](#), der den Spitzenwert der erwarteten sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung angibt: Ein UV-Index von 1 oder 2 gilt als unbedenklich, ab 3 bzw. 4 ist ein Sonnenschutz erforderlich.
- Schützen Sie Augen und Haut besonders beim Baden vor UV-Strahlung.
- Bei Sonnenbrand helfen feuchte/kalte Umschläge und hautberuhigende Lotionen. Bei Bläschenbildung holen Sie sich ärztliche Hilfe. Öffnen Sie Bläschen in keinem Fall selbst (Entzündungsgefahr).
- Verzichten Sie grundsätzlich auf Besuche im Solarium.

Äußerliche Wasseranwendungen:

- **Sorgen Sie mit Wasseranwendungen für Abkühlung.** Vielleicht haben Sie an sich selbst schon einmal festgestellt, dass Sie weniger schwitzen als in jungen Jahren? Das liegt daran, dass Menschen mit steigendem Alter Wärme nicht mehr so gut abgeben können. Es genügt daher nicht, bei Hitze viel zu trinken – auch äußerliche Wasseranwendungen sind wichtig.
- Damit können Sie Ihren Körper aktiv abkühlen. Legen Sie sich z. B. **kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken.** Machen Sie kühle Fußbäder und halten Sie Ihre Unterarme in bzw. unter (fließendes) kühles Wasser. Es hilft auch, das Gesicht, den Nacken und die Schläfen mit kühlem Wasser zu benetzen.
- **Kühle oder lauwarme Duschen und Wannenbäder** sind besonders wohltuend. Allzu kalt sollte das Wasser aber nicht sein, da es sonst zu Kreislaufproblemen kommen kann. Trocknen Sie sich nach dem Duschen oder Baden nur oberflächlich ab. Dann kühlt das auf der Haut verdunstende Wasser Sie zusätzlich ab.
- **Benutzen Sie kühlende Lotionen und Sprays.** Ist kein Wasser zur Hand, können Sie sich mit kühlenden Körperlotionen, speziellen Wassersprays oder Wasser aus einer Sprühflasche erfrischen. Befüllen Sie dazu eine Mehrweg-Sprühflasche mit Wasser. So vermeiden Sie unnötigen Verpackungsmüll, da Sie diese Flasche einfach neu befüllen können, wenn das Wasser aufgebraucht ist oder gewechselt werden muss (1-mal täglich). Sprays sind besonders praktisch, da Sie diese an jedem beliebigen Ort auf Gesicht, Arme, Beine und Nacken sprühen können. Auch eine gekühlte Gelmaske für die Augenpartie kann Wunder wirken. Reiben Sie Ihre Füße außerdem mit gekühltem Fußbalsam ein.
- Vorsicht: Kühlakkus können Kälteschaden auf der Haut verursachen. Benutzen Sie diese also lieber nicht, um Körper und Gesicht abzukühlen.
- Beachten Sie, dass bereits wenig UV-Strahlung in Verbindung mit einigen Arzneimitteln, Kosmetika, und bestimmten Pflanzen Hautreizungen

verursachen kann. Erkundigen Sie sich im Bedarfsfall bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

Hinweise zum Schutz der Haut:

- **Lassen Sie Ihre Haut im Rahmen der Hautkrebsfrüherkennung regelmäßig alle zwei Jahre untersuchen.**
- Bestimmen Sie Ihren persönlichen Hauttyp. Je heller Ihre Haut ist, desto empfindlicher ist sie gegenüber UV-Strahlung.

Medikamente und Hitze:

- **Konsultieren Sie vor einer Hitzewelle Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um die ggf. von Ihnen eingenommenen Arzneimittel auf Hitzeverträglichkeit prüfen zu lassen.** Setzen Sie Ihre Arzneimittel aber keinesfalls selbstständig ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung oder das Einnahmeschema.
- Beachten Sie insbesondere bei Hitze die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage von Arzneimitteln. Da viele Arzneimittel bei Hitze ihre Wirksamkeit verlieren können, lagern Sie diese bitte kühl.

Mögliche körperliche Beschwerden bei Hitze & ärztliche Hilfen:

- **Nehmen Sie plötzlich auftretende Beschwerden bei sich und anderen ernst.** Seien Sie besonders achtsam, wenn folgende Symptome auftreten, da sie Anzeichen für eine Hitzeerkrankung sein könnten:
 - Erschöpfungsgefühle
 - starke Blässe, aber auch starke Röte
 - Kopfschmerzen
 - steifer Nacken

- Übelkeit, Schwindel und/oder Erbrechen
 - Kurzatmigkeit
 - Unruhe
 - Muskelschmerzen oder -krämpfe
 - erhöhte Temperatur oder Fieber
 - Infektionen (z. B. Blasenentzündung)
 - Verstopfung
 - übermäßig viel Schweiß oder überhaupt kein Schweiß
- **Nehmen Sie bei sich eines oder mehrere dieser Anzeichen wahr, rufen Sie bitte sofort die Hausärztin, den Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Telefonnummer: 116 117) an.** Begeben Sie sich an einen kühlen Ort, öffnen Sie Ihre Kleidung und trinken Sie viel, am besten natriumreiches Mineralwasser oder leicht gesalzenes Leitungswasser. Denn durch starkes Schwitzen kann es im Körper zu einem Mangel an Flüssigkeit und Elektrolyten kommen. Elektrolyte sind Mineralstoffe wie Natrium oder Kalium, die u. a. in Mineralwasser und in Kochsalz vorkommen. Kühlen Sie Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
 - **Beobachten Sie bei sich oder anderen die folgenden Symptome, rufen Sie sofort den Rettungsdienst oder Notarzt an (Telefonnummer 112).** Es könnte Lebensgefahr aufgrund eines Hitzeschlags bestehen:
 - Bewusstseinsbeeinträchtigung und mangelnde Reaktion bei Ansprache
 - hoher/niedriger Blutdruck
 - schwere Atemnot
 - unstillbares Erbrechen, schnell ansteigendes Fieber oder eine hochroter, heißer Kopf
 - Bewusstlosigkeit

- Kreislaufzusammenbruch
- Krampfanfall

[Hitzewarnungen des Deutschen Wetter Dienstes \(DWD\) – Laden Sie sich die App auf Ihr Smartphone oder abonnieren Sie die neuesten Nachrichten des DWD per Email zur Vorbereitung auf Hitzetage:](#)

- **Stellen Sie sich frühzeitig auf die zu erwartenden Hitzetage ein:** Sie sind an Hitzewarnungen der kommenden Tage interessiert? Der DWD bietet Ihnen einen [5-Tages-Trend](#). Sie wollen Warnungen direkt in Ihr Postfach erhalten? Diese können über den DWD abonniert werden: Geben Sie [hier](#) Ihre E-Mail an, wählen den gewünschten Landkreis aus und Sie werden per E-Mail gewarnt.
- **Nähere Informationen unter www.dwd.de/warnungen.**

Sie finden darüber hinaus im Internet weitere differenzierte und spezialisierte Hinweise für bestimmte Zielgruppen unter

[Hitze und Hitzeschutz | BZgA – Klima – Mensch – Gesundheit](#)

- Tipps für Pflege- und Betreuungseinrichtungen
- Tipps für Kitas und Schulen
- Tipps für Betriebe
- Tipps für soziale Hilfseinrichtungen
- Tipps für Kommunen
- Tipps für Beschäftigte
- Tipps für Eltern mit Babys und Kleinkindern
- Tipps für Menschen ab 65 und Angehörige
- Tipps für alle

Die Informationen wurden zusammengestellt aus ff. Quellen:

[Was tun bei Hitze? - wichtige Tipps für Senioren | BZgA - Klima - Mensch - Gesundheit](#)

[Den Klimawandel gesund meistern: Tipps für heiße Tage \(bmu.de\)](#)

In einem knapp 5-minütigen Erklärvideo werden die wichtigsten Maßnahmen zum Hitzeschutz kurz und prägnant zum Nachhören und Anschauen dargestellt. Hier der Link zum Erklärvideo:

[Empfehlungen bei Hitze | alle wichtigen Tipps | BZgA - Klima - Mensch - Gesundheit](#)

Erläuterungen zu den Abkürzungen:

BZgA = Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

BmUV = Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz

Im Folgenden finden Sie Informationen für Menschen, die sog. vulnerablen Gruppen oder Personen, also Menschen, die aufgrund von Vorerkrankungen oder anderen Einschränkungen und Belastungen besonders durch Hitze gefährdet sind, ihre Unterstützung anbieten. Wir nennen sie im Folgenden „Hitze-Schutz-Engel“ und umfassen damit alle helfenden Hände und wachsamen Augen im Umfeld der gefährdeten Personen.

Hitze-Schutz-Engel im Einsatz:

Hitze-Schutz-Engel sind Angehörige, Freund*innen, Nachbarn, Bekannte, ambulante Dienste, Ehrenamtliche, kurzum achtsame und hilfsbereite Menschen im Umfeld von Menschen, die besonders hitzegefährdet sind.

Menschen ab 65 J. sollten von ihrem Umfeld aufmerksam beachtet werden während der Hitzephasen:

- **Achten Sie während einer Hitzewelle auf ältere Menschen in Ihrem Umfeld.** Menschen ab 65 Jahren sind bei hohen Temperaturen besonders gefährdet. Es beginnt damit, dass sie Hitze nicht so intensiv wahrnehmen wie jüngere Menschen. Das liegt u. a. daran, dass sie weniger schwitzen und seltener Durst haben. Hinzu kommt, dass viele Ältere gesundheitlich vorbelastet sind, z. B. durch Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufsystems, durch Diabetes oder Übergewicht. Nicht nur die Erkrankungen selbst, auch die zu ihrer Behandlung eingenommenen Arzneimittel bergen zusätzliche Hitzerisiken. Dachgeschosswohnungen oder Wohnungen mit Südlage, die sich nur schlecht verschatten lassen und keine Rückzugsmöglichkeit bieten, können sich bei großer Hitze ebenfalls besonders nachteilig für ältere Menschen auswirken. Unsere besondere Aufmerksamkeit aber sollten wir auf ältere Menschen richten, die allein leben und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Denn sie sind auf Unterstützung angewiesen.
- **Bieten Sie gefährdeten Personen an heißen Tagen Ihre Hilfe an.** Sensibilisieren Sie alle Menschen aus Ihrem Umfeld, die besonders hitzegefährdet sind, für die Situation und unterstützen Sie sie dabei, die nötige Beratung und Hilfe zu bekommen. Kontaktieren Sie ältere, kranke

oder alleinlebende Personen mindestens einmal pro Tag und erkundigen Sie sich nach ihrem Befinden. Fragen Sie nach, wieviel die Person getrunken hat und welche Raumtemperatur in ihrem Zuhause herrscht. Ältere Menschen benötigen bei großer Hitze womöglich Unterstützung beim Einkauf von Getränken und Nahrungsmitteln. Helfen Sie ihnen ggf. dabei, Vorräte anzulegen, frisches Obst und Gemüse zu besorgen oder auch Gerichte vorzukochen.

- **Sprechen Sie auch junge Menschen aus Sport- oder Jugendverbänden an** und bitten Sie um Hilfe beim Einkauf, beim Hochtragen der Getränke und Lebensmittel, Gärten gießen oder/und Bereitstellen von Getränken. Bieten Sie diesen bei Interesse eine Telefon-Nr. und eine digitale, soziale Vernetzungsmöglichkeit für schnelle Anfragen und spontane Zusagen. Prüfen Sie, ob Jugendliche für eine begrenzte Zeit im Rahmen schulischer Projektstage mitwirken wollen. Über die angegebenen Links erhalten Sie Folien bzw. Informationen, die sie in Jugendgruppen oder Schulen einsetzen können.
- **Reagieren Sie auf plötzliche Verschlechterungen des Gesundheitszustandes der Menschen, die Sie besuchen.** Treten bei Hitzestress plötzlich Beschwerden auf, ist besondere Achtsamkeit geboten. Passen Sie also gut auf ältere Mitmenschen in Ihrer Umgebung auf. Nutzen Sie, wenn möglich, bestehende familiäre Netzwerke und Nachbarschaftsinitiativen. Vielleicht gibt es auch soziale Netze (Plattformen) in der Nachbarschaft, über Verbände, Vereine oder die Kommune im Ort, die eine gegenseitige Fürsorge an heißen Tagen erleichtern.
- **Achten Sie an besonders heißen Tagen auch dann auf Ihre Angehörigen, wenn ein Haus-Notruf-System vorhanden ist.** Viele ambulante Dienste bieten Haus-Notruf-Systeme an. Prinzipiell können Betroffene bei einer Hitzeerschöpfung auch über diesen Weg Hilfe anfordern. Das setzt allerdings voraus, dass sie ihre Situation richtig einschätzen und dann auch den Notruf betätigen. Da die

Wärmeempfindlichkeit und das Durstgefühl bei älteren Menschen aber oft eingeschränkt sind, besteht das Risiko einer Fehleinschätzung. Ein Haus-Notruf-System ist deshalb keine Garantie dafür, dass gesundheitliche Schäden durch Hitze vermieden werden.

- **Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome bei gefährdeten Personen besonders ernst** wie z. B. Schwindel, Schwäche, starken Durst oder Kopfschmerz?
- **Alarmsignale** sind auch Übelkeit, Krämpfe, erhöhte Körpertemperatur, sehr rote oder sehr blasse Haut, Fieber, Erbrechen sowie Bewusstseinstörung, Teilnahms- und Bewusstlosigkeit oder Kreislaufkollaps. All diese Symptome können Vorboten einer lebensbedrohlichen Situation sein. Zögern Sie daher nicht, um Hilfe zu bitten, wenn Sie Betroffene so antreffen: Suchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin auf oder rufen Sie sofort die Notrufnummer 112 an.
- **Bis zum Eintreffen des Notarztes ist Folgendes zu tun:**
 1. Betroffene bis zum Eintreffen des Rettungsteams an einen kühlen Ort bringen.
 2. Person, wenn sie ansprechbar ist, mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern. Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlagerung.
 3. Beengende Kleidung öffnen. Körperregionen, die sich heiß anfühlen, mit kühl-feuchten Tüchern und durch Zufächeln von Luft kühlen.
 4. Person leicht zudecken, wenn diese friert und sich die Haut nicht heiß anfühlt.
 5. Wenn die Person wach und nicht verwirrt ist, sich nicht erbricht und ihr nicht übel ist, schluckweise Mineralwasser oder abgekühlten Tee zu trinken geben.

Wozu Hitzeschutzpläne beitragen:

- **Folgende Maßnahmen sind im Rahmen von Hitzeschutz-Aktionsplänen vorgesehen:** eine Alarmierungskette, Pressemitteilungen, Plakataktionen, Website des Landratsamtes, Runde Tische des Landkreises zur Vorbereitung. Vorgesehen ist, dass alle Kommunen, Pflegeeinrichtungen und Pflegedienste, Schulen, Ärzteschaft und Kliniken, Apotheken, Kreissenioresenrat und Presse jeweils informiert werden verbunden mit der Bitte, die Warnungen weiter zu leiten. Die entsprechenden Merkblätter für die stationäre und ambulante Pflege finden Sie im Internet. Bitte fragen Sie in Ihrer Kommune nach, ob ein Hitzeschutzplan vorhanden ist.

Was können Kirchengemeinden, Kommunen oder andere Organisationen tun:

- Vorteilhaft ist eine „**Service-Station**“ oder ein „**Knotenpunkt**“, über den Freiwillige einer anerkannten Organisation oder Kirchengemeinde und/oder Mitarbeiter*innen der Kommune Hilfemaßnahmen managen > Kontaktaufnahme zu bestehenden Nachbarschaftshilfen und sozialem Freiwilligenengagement, z. B. CKD-Gruppen oder Seniorenräte, aber auch zu ambulanten Diensten
- **Bewerbung der Idee der Hitze-Schutz-Engel**, um weitere Ehrenamtliche zu gewinnen oder die Nachbarschaft/Angehörigen zu sensibilisieren >über Veranstaltungen, Internet, Presse, soziale Medien
- **Bewerbung der Idee in weiteren Hilfesystemen**, um Personen der verletzlichen Bevölkerungsgruppen zur Registrierung zu überzeugen, z. B. >über Arztpraxen, Seniorenbeiräte, religiösen Gemeinschaften, Soziale Dienste bzw. ambulante Dienste, Seniorentreffs, Vereinen...
- **Erstellung einer Registrierungsliste zur Kontaktaufnahme im Akutfall einer Hitzeperiode durch die Service-Station oder den Knotenpunkt:** Registrierung der Betroffenen und der Helfenden (Achtung: Datenschutz beachten!!! Einwilligung zum Datenaustausch einholen!!!)
- **Schulung der Ehrenamtlichen/Nachbarn...** vor den Sommermonaten
- **Aktivierung der Nachbarschaftshilfen von Mai bis September über die Servicestation, den Knotenpunkten ...**
- **Unterstützung von Initiativen zum Klimawandel, Klimaschutz und für Maßnahmen zum Hitzeschutz** (Wasserspender, Beschattungen...)

Hilfreiche Materialien für freiwillig Engagierte, Angehörige, Nachbarn:

[Webinar_Foliensatz_062021.pdf \(uni-muenchen.de\)](#)

<https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/de/themen/gesundheit-umwelt/gesundheit-hitze/linksammlung/>

[Was tun bei Hitze? - wichtige Tipps für Senioren | BZgA - Klima - Mensch - Gesundheit
RKI - Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze](#)

[So kommen Sie gut durch Hitzewellen – Tipps für alle \(klima-mensch-gesundheit.de\)](#)

https://www.klima-mensch-gesundheit.de/fileadmin/user_upload/BZGA-23-05477_Faltblaetter_KMG_allgemein-BFREI.pdf

[dortmund-ratgeber-hitzehelper.pdf \(staedtetag.de\)](#)

[Linksammlung - Landesgesundheitsamt Stuttgart \(gesundheitsamt-bw.de\)](#)

Zusammenstellung der Informationen im März 2024:

Sigrid Schorn, CKD-Rottenburg-Stuttgart



Nora Jordan-Weinberg, Kreissenorenrat Ludwigsburg

**KreisSeniorenRat
Ludwigsburg e.V.**

