

Gesund und sicher durch den Sommer

Das haben wir heute vor:

1. Kurzes Kennenlernen
2. Warum wir heute hier sind
3. Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze
4. Erste Hilfe bei Hitzeerkrankungen
5. Was tun bei Hitze? Tipps & Tricks
6. Gemeinsam gegen die Hitze
7. Abschluss



1. Kurzes Kennenlernen

Stellen Sie sich gerne kurz vor.

Und beenden Sie den Satz
„Für mich ist es ein perfekter Sommertag, wenn....“



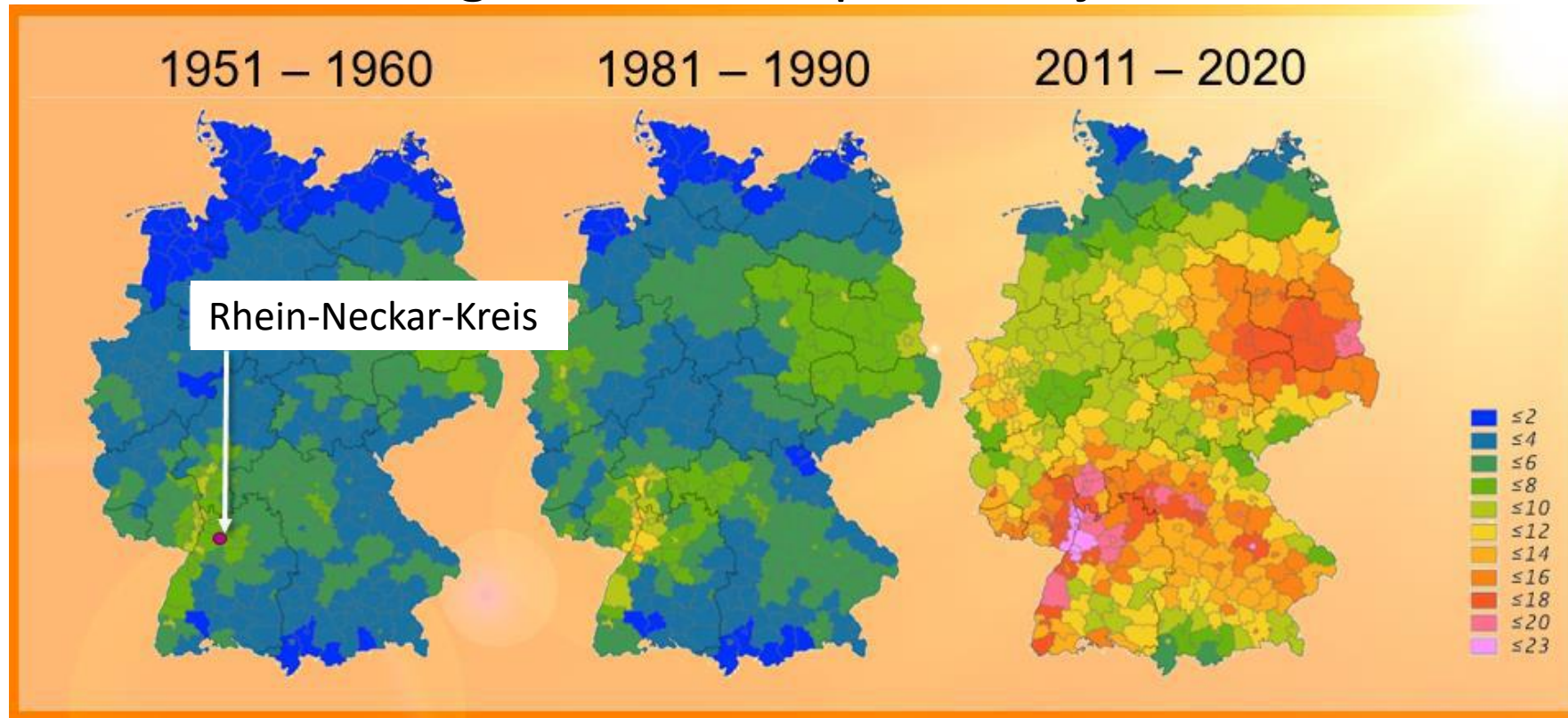
2. Warum wir heute hier sind

- Anzahl an Tagen mit einer Temperatur von über 30°C hat sich in den letzten 30 Jahren in Baden-Württemberg etwa **verdoppelt**
- Tropennächte (nachts mindestens 20°C) treten in Baden-Württemberg besonders häufig auf
- Rhein-Neckar-Region ist besonders stark betroffen



2. Warum wir heute hier sind

Mittlere Anzahl der Tage über 30 °C pro Jahr, je Kreis

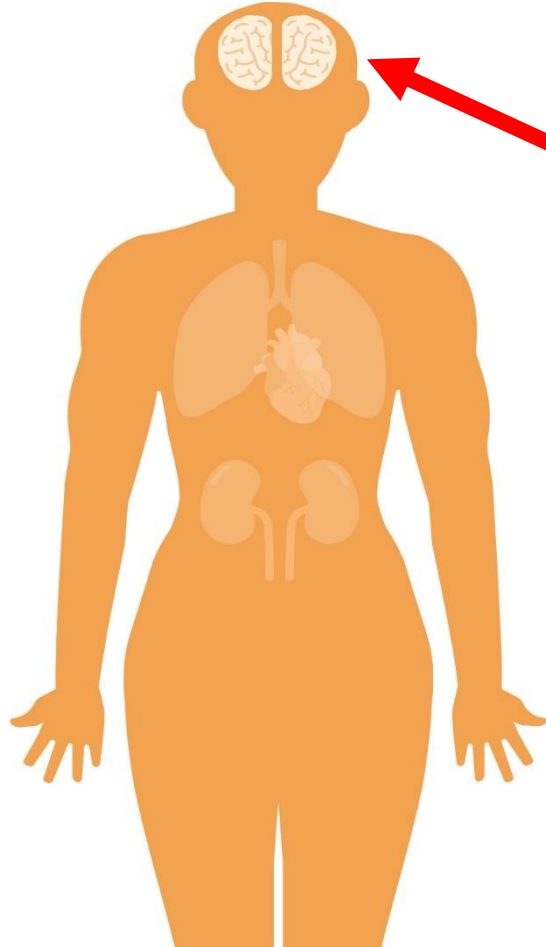


2. Warum wir heute hier sind

- Heiße Tage und warme Nächte sind sehr belasten für den Körper
- Mit steigendem Alter hat der Körper Anpassungsschwierigkeiten, z. B. weniger Schwitzen und weniger Durstgefühl
- Dazu kommen individuell bestehende Vorerkrankungen, wie z. B. Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen



3. Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

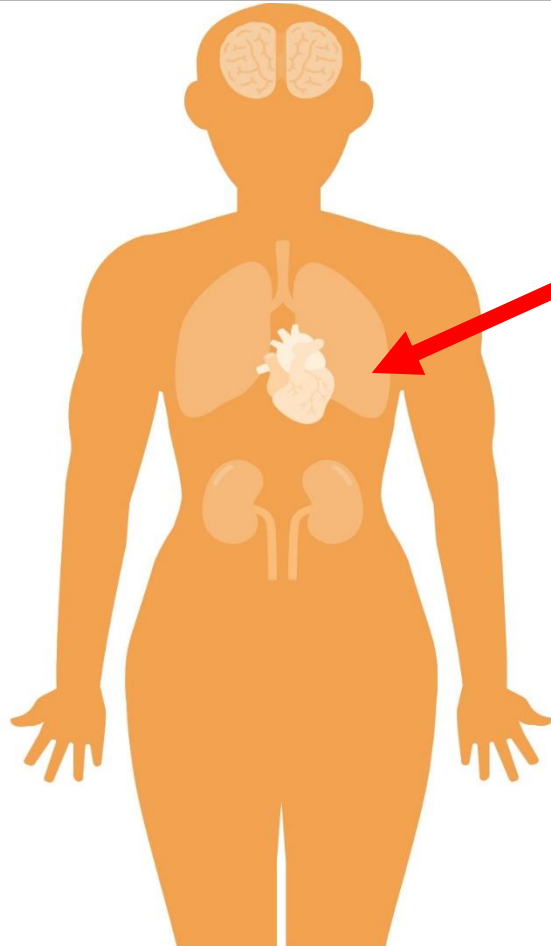


GEHIRN

- Erhöhtes Risiko für Schlaganfälle,
- verschlechterte mentale Gesundheit,
- Aggressivität und Gewaltbereitschaft



3. Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

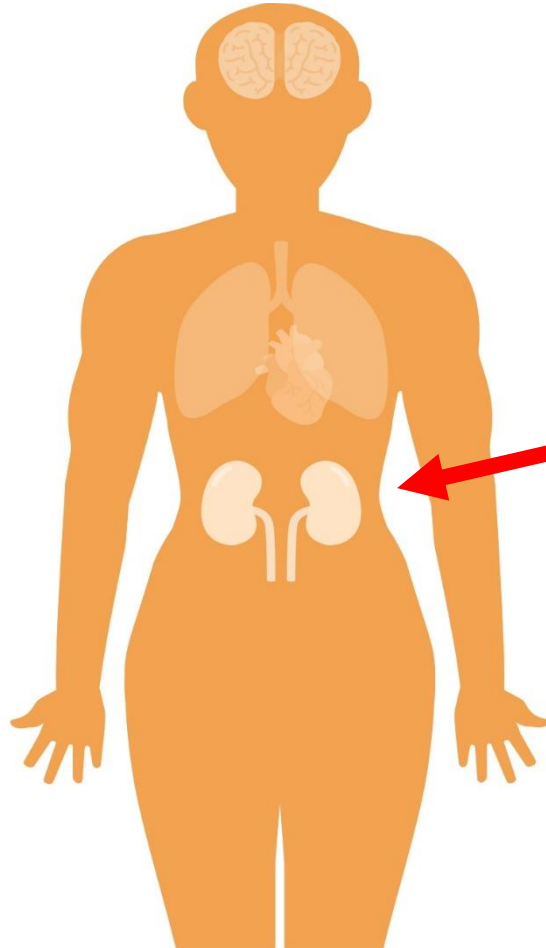


HERZ

- erhöhte Belastung für Herz-Kreislauf-System,
- verschlimmert Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- erhöhtes Risiko für Herzinfarkte



3. Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

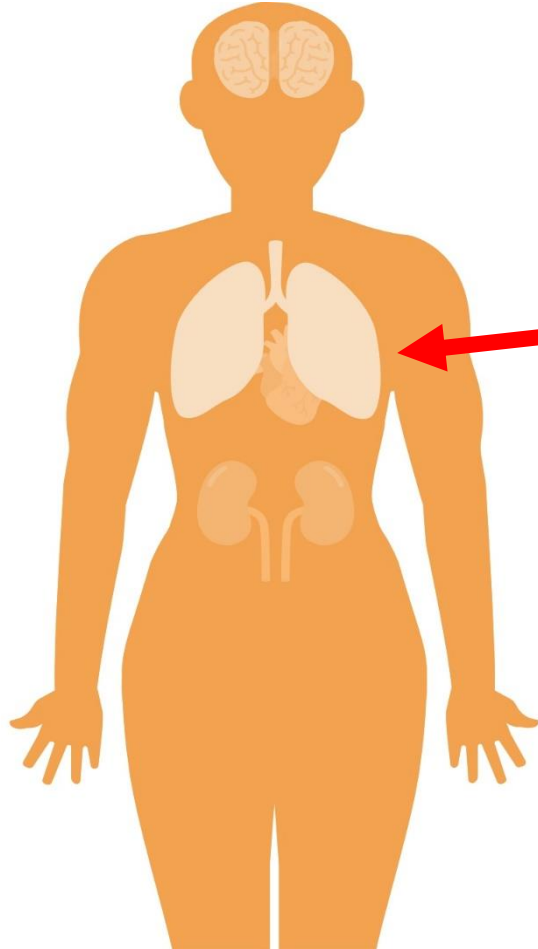


NIEREN

- erhöhtes Risiko für Nierenfunktionsstörungen, Nierenversagen oder -schwäche



3. Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

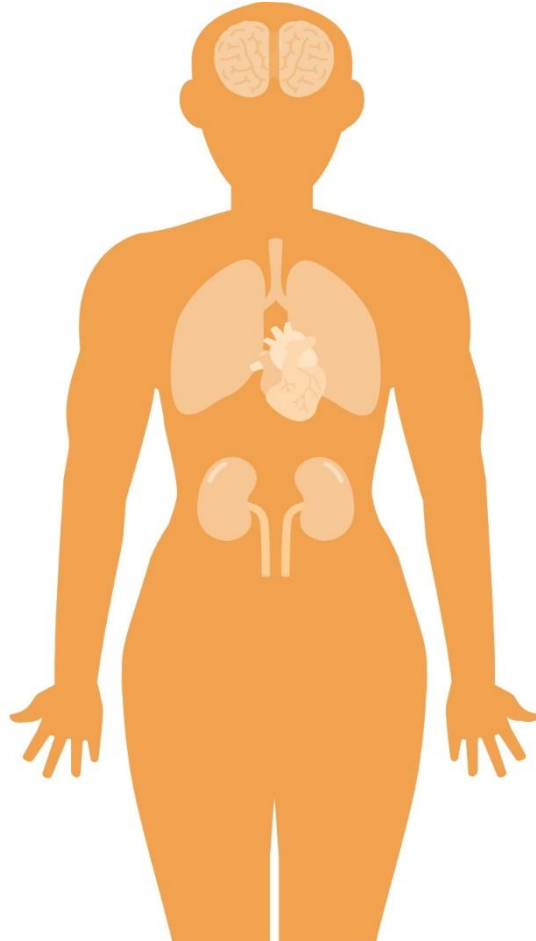


LUNGE

- erhöhte Belastung für Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD



3. Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze



HITZEERKRANKUNGEN:

- Hitzeausschlag
- Hitzekrämpfe
- Sonnenstich
- Hitzeerschöpfung
- Hitzschlag



3. Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze



Achten Sie auf folgende Symptome:



- Erschöpfung
- Blässe/Röte
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Appetitlosigkeit
- Verwirrtheit
- Unruhe
- Kurzatmigkeit
- Erhöhte Temperatur



4. Erste Hilfe bei Hitzeerkrankungen

1. Bringen Sie sich bzw. betroffene Personen schnell aus der Hitze bzw. der direkten Sonneneinstrahlung.
 2. Öffnen bzw. entfernen Sie Teile der Kleidung.
 3. Kühlen Sie den Kopf, den Nacken, die Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
 4. Trinken Sie bzw. bieten Sie Wasser an, allerdings nur, wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.
- Im Notfall rufen Sie den Rettungsdienst unter dem **Notruf 112**.



Pause

5. Was tun bei Hitze?

1. Tagesablauf
2. Wohnraum
3. Rausgehen
4. Essen & Trinken
5. Abkühlung
6. Medikamente
7. Unterstützung



5. Was tun bei Hitze? Tagesablauf



Hitzewarnungen beachten

- Der Deutsche Wetterdienst versendet Hitzewarnungen (www.hitzewarnungen.de)
- Angehörige, Freunde, Nachbarn können hier evtl. unterstützen
- Wetterbericht in Radio, Fernsehen, Zeitung oder auch einer ÖPNV-Haltestelle verfolgen

5. Was tun bei Hitze? Tagesablauf



Aktivitäten anpassen

- Anstrengende Aktivitäten, z.B. Gärtnern, Staubsaugen während Hitze vermeiden
- Einkäufe, Spaziergänge und andere Tätigkeiten in die Morgen- oder Abendstunden verlegen
- Alternative, unanstrengende Aktivitäten während der Mittagshitze überlegen

5. Was tun bei Hitze? Tagesablauf

Haben Sie weitere Tipps und Tricks für den Tagesablauf?

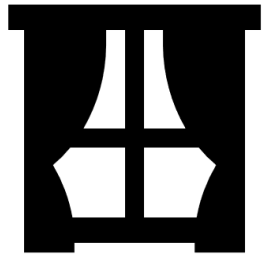
Wo bekommen Sie momentan Ihre Informationen zum Wetter her?

Wie kommen Sie kühl zum Einkaufen?

Wo gehen Sie gerne im Kühlen spazieren?

Was machen Sie gerne mittags im Sommer, wenn Sie nicht rausgehen können?

5. Was tun bei Hitze? Wohnraum



Räume kühl halten

- Rollläden, Jalousien, Markisen runter
- Früh morgens/nachts querlüften
- Fenster tagsüber geschlossen halten, Innentüren öffnen
- Nicht genutzte elektronische Geräte abschalten
- Teppiche wegräumen

5. Was tun bei Hitze? Wohnraum



Gut schlafen

- Möglichst im kühlfsten Raum schlafen
- Leichte Bettwäsche, ggf. nur Bettbezug als Decke
- Wärmflasche mit kaltem Wasser mit ins Bett nehmen

5. Was tun bei Hitze? Wohnraum

Haben Sie weitere Tipps und Tricks für den Wohnraum?

Wie halten Sie sonst noch Ihren Wohnraum kühl?

Was funktioniert bei Ihnen besonders gut?

5. Was tun bei Hitze? Rausgehen



Körperbedeckung anpassen

- Leichte, luftige, helle Kleidung
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille

5. Was tun bei Hitze? Rausgehen



Auf Sonnenschutz achten

- In den Schatten/an kühle Orte begeben
- Regelmäßig mit Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 eincremen

5. Was tun bei Hitze? Rausgehen

Haben Sie weitere Tipps und Tricks fürs Rausgehen?

Woher haben Sie luftige Kleidung für den Sommer?

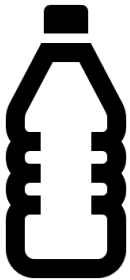
Welche kühlen Orte kennen Sie in Ihrer Wohnumgebung?

Nutzen Sie etwas, um sich an das regelmäßige Eincremen zu erinnern?

Was beachten Sie noch, wenn Sie rausgehen?

Wissen Sie, wo es in Ihrer Umgebung frei zugängliche Toiletten gibt?

5. Was tun bei Hitze? Essen & Trinken



Ausreichend trinken

- Zuckerfreie Getränke über den Tag verteilt
- Genaue Trinkmenge mit Hausarzt oder Hausärztin absprechen
- Lieber Getränke auf Zimmertemperatur als eisgekühlt
- Haus nicht ohne Trinkflasche verlassen

5. Was tun bei Hitze? Essen & Trinken



Gesund essen

- Leichte Speisen
- Viel wasserreiches Obst und Gemüse, wie z. B. Pfirsich und Gurke
- Lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt

5. Was tun bei Hitze? Essen & Trinken

Haben Sie weitere Tipps und Tricks für Essen und Trinken?

Haben Sie Rezeptempfehlungen für leckere leichte Gerichte?

Nutzen Sie etwas, um sich an das regelmäßige Trinken zu erinnern?

Haben Sie Empfehlungen für zuckerfreie Getränke?

Was essen Sie im Sommer besonders gerne?

Wo kann man in Ihrer Umgebung seine Wasserflasche auffüllen?

5. Was tun bei Hitze? Abkühlung



Körper kühl halten

- Feuchte Umschläge auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken
- Lauwarme bis kühle Fußbäder
- Lauwarmes bis kühles Abduschen
- Fächer und Ventilatoren bis 35° nutzen

5. Was tun bei Hitze? Abkühlung

Haben Sie weitere Tipps und Tricks zur Abkühlung?

Wie kühlen Sie sich sonst noch ab, wenn Ihnen Zuhause oder unterwegs heiß ist?

5. Was tun bei Hitze? Medikamente



Medikamenteneinnahme

- Medikamenteneinnahme und Flüssigkeitszufuhr nach Rücksprache mit Arzt oder Ärztin anpassen, z. B. bei Blutdrucksenkern
- Lagerungsbedingungen der Medikamente beachten

5. Was tun bei Hitze? Unterstützung



Angehörige & Nachbarschaft einbinden

- Regelmäßige Erinnerungen und Kontaktaufnahme

5. Was tun bei Hitze? Unterstützung

Haben Sie weitere Tipps und Tricks für Unterstützung?

Wie halten Sie Kontakt zu Freund:innen und Familie an heißen Tagen?

Wohnen Personen in Ihrem Haus, denen es so geht wie Ihnen?

Gibt es in Ihrer Wohnumgebung eine organisierte Nachbarschaftshilfe?

6. Gemeinsam gegen die Hitze

Damit die kommenden Sommer nicht noch heißer werden:

- Begrünung von Balkon und Vorgärten
- Mehr pflanzliche Produkte essen, weniger Fleisch, Eier und Milchprodukte
- Eigene Brotdosen und eigene Taschen zum einkaufen mitnehmen
- Essen planen, um weniger wegzuschmeißen



6. Gemeinsam gegen die Hitze

Damit die kommenden Sommer nicht noch heißer werden:

- Nachfüllpackungen bevorzugen, z. B. bei Gewürzen oder Seife
- Waschmaschine nur auf 30-40 Grad laufen lassen, wenn es keine Hygienewäsche ist
- Heizung im Winter nicht verdecken
- Innentüren im Winter schließen
- Aktiv werden, z. B. bei Omas for Future, Nabu o, Ä.



6. Gemeinsam gegen die Hitze

Haben Sie weitere Tipps und Tricks zum Klimaschutz?

Was machen Sie für das Klima?

Kennen Sie leckere vegetarische Rezepte?

Was kann man von früher wieder übernehmen?

Denken Sie gerne an Themen rund um Ernährung, Mobilität, Natur, Müll, Wohnen und Umweltverschmutzung.



7. Abschluss

Welche drei Dinge nehmen Sie aus dieser Veranstaltung mit?

Was war neu für Sie?

Was möchten Sie gerne in der nächsten Zeit neu ausprobieren?

Was möchten Sie nach dieser Veranstaltung ändern?

Notieren Sie es sich gerne auf dem Infoblatt!



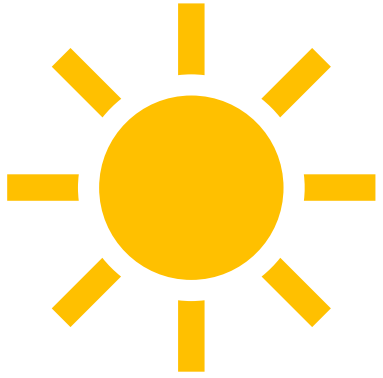
Feedback

Was hat Ihnen heute besonders gut gefallen?

Was hätten Sie sich anders gewünscht?

Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung der Veranstaltung?





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kommen Sie gesund und sicher durch
den Sommer!

Quellen

Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg (LUBW) (2024). *Durchführung einer landesweiten Klimaanalyse, Endbericht* (1. Auflage). Karlsruhe: Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) & Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG) (2025). *Kurzvortrag Hitzeschutz in Pflegeeinrichtungen*. Verfügbar unter: <https://www.vdek.com/fokus/klimawandel-gesundheit-ersatzkassen/hitzeschutz.html> (01.07.2025)

Naturschutzbund Deutschland (NABU) (2025). *Klimaschutz beginnt im Haushalt. Die 77 besten Klimaschutz-Tipps*. Verfügbar unter: <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/klima-und-luft/klimawandel/06740.html> (01.07.2025)