

Gesund und sicher durch den Sommer

Konzept für eine Veranstaltung
zum Thema Hitzeschutz
bei Senior:innen



Impressum

Herausgeber:

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Fakultät für Natur- und Gesellschaftswissenschaften
Prävention und Gesundheitsförderung
Keplerstraße 87
69120 Heidelberg
E-Mail: gefoe@ph-heidelberg.de

Autor:innen:

Lisa Paulsen
Lotte Schlimmer
Julia Kelz
Jianna Dilanas
Amelie Wagner
Jens Bucksch

Illustration Titelblatt:

Julia Kelz

Zitierhinweis:

Paulsen, L., Schlimmer, L., Kelz, J., Dilanas, J., Wagner, A. & Bucksch, J. (2025).
*Gesund und sicher durch den Sommer – Konzept für eine Veranstaltung zum Thema
Hitzeschutz bei Senior:innen*. Heidelberg: Pädagogische Hochschule Heidelberg.

Heidelberg, Dezember 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Informationen zu Hitze und Gesundheit bei älteren Menschen	2
1.1 Hitze in Deutschland	2
1.2 Hitze und Sterblichkeit	3
1.3 Reaktionen des Körpers auf Hitze	4
1.4 Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze in der Übersicht.....	5
1.5 Hitzebedingte Erkrankungen	5
1.6 Warnsignale und Erste-Hilfe bei Hitzebelastung.....	8
1.7 Ältere Menschen als Risikogruppe bei Hitze	8
1.8 Verhaltensempfehlungen bei Hitze	9
2 Präsentation	14
3 Ablaufplan	18
4 Vorbereitungen	19
5 Mögliche Hürden und Lösungsmöglichkeiten	21
6 Kommunikation mit älteren Menschen	22
7 Handout	24
8 Feedbackbogen	29

Vorwort

Sehr geehrte Leser:innen,

das vorliegende Konzept für die Durchführung einer Veranstaltung zum Thema Hitzeschutz bei Senior:innen mit dem Namen „*Gesund und sicher durch den Sommer*“ wurde aus Mitteln des Projekts Transfer Together des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) von der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg (Ansprechpartnerin: Josa Ramünke) und dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg (Ansprechpartnerin: Susanne Hering) entwickelt.

Ziel dieses Konzepts ist es, jeder Person - egal ob fachfremd oder Expert:in - die Möglichkeit zu bieten, eine etwa zweistündige Veranstaltung zum Thema Hitzeschutz für und mit Senior:innen durchführen zu können. Durch die Veranstaltung sollen die teilnehmenden Senior:innen die gesundheitlichen Folgen von Hitze kennenlernen und Tipps erhalten, wie sie sowohl an heißen Tagen als auch vorbeugend gut für ihre Gesundheit sorgen können.

Das Konzept besteht aus den folgenden Elementen, die auch die Gliederung dieses Beitrags widerspiegeln:

- Hintergrundwissen zu Hitze und Gesundheit bei älteren Menschen (Kapitel 1)
- Vorgefertigte Präsentation im PowerPoint- und PDF-Format (Kapitel 2)
- Ablaufplan für die Veranstaltung (Kapitel 3)
- Übersichtsblatt für Vorbereitungen (Kapitel 4)
- Information zu potenziellen Hürden und Lösungsmöglichkeiten während der Veranstaltung (Kapitel 5)
- Information zur Kommunikation mit älteren Menschen (Kapitel 6)
- Handout für die teilnehmenden Senior:innen (Kapitel 7)
- Feedbackbogen zur Veranstaltung für die teilnehmenden Senior:innen (Kapitel 8)

Mit dem Durchführen einer solchen Veranstaltung leisten Sie einen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden einer durch Hitze besonders gefährdeten Bevölkerungsgruppe. Grundsätzlich gilt, dass es sich hierbei um Vorschläge zur Gestaltung einer solchen Veranstaltung handelt. Sehen Sie dieses Konzept also gerne als Inspiration und passen Sie es genau an Ihren Kontext und Ihre Bedürfnisse an, z. B. was zeitliche und personelle Ressourcen, die Örtlichkeit oder die Teilnehmenden betrifft.

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihren Einsatz und wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Viel Erfolg!

Lisa Paulsen, Lotte Schlimmer, Julia Kelz, Jianna Dilanas, Amelie Wagner und Jens Bucksch
von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg

1 Informationen zu Hitze und Gesundheit bei älteren Menschen

Auf den folgenden Seiten können Sie sich Hintergrundwissen rund um Hitze, Gesundheit, ältere Menschen als Risikogruppe und Handlungsempfehlungen für heiße Tage aneignen. Um die Veranstaltung halten zu können, müssen Sie jedoch keineswegs alles davon auswendig wissen. Die Informationen dienen lediglich dazu, dass Sie sich sicherer fühlen.

Die Inhalte in diesem Kapitel stammen im Wesentlichen von der Webseite des Programms „Gesund und aktiv älter werden“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Die Webseite finden Sie [hier](#).

Das BIÖG hat die wichtigsten Informationen auch in Form von kurzen Videos aufbereitet:

- Warum fällt es mit zunehmendem Alter schwer bei Hitze „cool“ zu bleiben?
<https://www.youtube.com/watch?v=algh8xTCAK0>
- Wie beeinflussen Klimawandel und Hitze unsere Gesundheit?
<https://www.youtube.com/watch?v=otndG58DHsM>
- So kommen Sie gut durch die nächste Hitzewelle - Empfehlungen für heiße Tage
<https://www.youtube.com/watch?v=3svgHRCSVs8>

1.1 Hitze in Deutschland

Weltweit beträgt der durchschnittliche Temperaturanstieg bisher 1,0 °C. Ein weiterer Temperaturanstieg ist zu erwarten. Die Auswertungen der Wetteraufzeichnungen zeigen, dass seit den 1960er Jahren jede Dekade wärmer als die vorherige war. Dieser Temperaturanstieg ist insbesondere in den letzten 35 Jahren erfolgt. So wurden 15 der 16 weltweit wärmsten Jahre nach 2001 registriert. Die vier weltweit wärmsten Jahre waren die Jahre 2015, 2016, 2017 und 2018, von diesen wiederum war es 2016 am heißesten.

Entwicklung der Temperaturen in Deutschland:

Die starke Erwärmung des Klimas beeinflusst in Deutschland deutlich das Auftreten von

- Sommertagen: Tage mit Temperaturen ab 25 °C
- Hitzetagen: Tage mit Höchsttemperaturen ab 30 °C
- Hitzewellen: Drei aufeinanderfolgende Hitzetage
- Tropennächten: Nächte mit einer Mindesttemperatur ab 20 °C

Zwischen 1881 und 2018 ist die Jahresmitteltemperatur in Deutschland um 1,5 °C gestiegen. Der Süden und Westen Deutschlands haben sich im Vergleich zum Norden und Osten des Landes etwas stärker erwärmt. Seit 1951 hat die Anzahl heißer Tage in Deutschland von durchschnittlich drei heißen Tagen im Jahr auf inzwischen ca. zehn heiße Tage pro Jahr zugenommen. Vor dem Jahr 1994 gab es keine Jahre, an denen mehr als zehn heiße Tage deutschlandweit vorgekommen sind. In den Jahren 2003, 2015 und 2018 wurden die meisten heißen Tage seit Beginn der Aufzeichnungen gemessen. Ähnliches lässt sich bzgl. des Auftretens von Hitzewellen beobachten. Während beispielsweise in Hamburg zwischen 1951 und 1993 keine Hitzewellen auftraten, traten seit dem Jahr 1994 bereits fünf extreme Hitzewellen auf. Generell gilt, dass **heiße Tage und Hitzewellen im Süden Deutschlands häufiger** als im Norden vorkommen.

Hinweise und Warnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD):

Der thermische Gefahrenindex des DWD weist auf die gesundheitlichen Risiken aufgrund von Kältestress oder Wärmebelastung hin. Grundlage für die Gefahrenbewertung ist die gefühlte Temperatur. So werden Temperaturen über 38 °C als sehr heiß empfunden und die damit verbundene Gefährdung der Gesundheit ist sehr hoch.

Zusätzlich gibt der DWD spezielle Hitzewarnungen mit 2 Warnstufen heraus:

1. Warnung vor einer starken Wärmebelastung: An mindestens zwei Tagen in Folge liegt die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag bei etwa 32 °C oder darüber, zudem nur geringe Abkühlung in der Nacht.
2. Warnung vor einer extremen Wärmebelastung: An mindestens zwei Tagen in Folge liegt die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag bei etwa 38 °C oder darüber. **Bei älteren Menschen können bereits Temperaturen ab 36 °C eine extreme Wärmebelastung darstellen.**

1.2 Hitze und Sterblichkeit

Heiße Tage, Hitzewellen, insbesondere im Zusammenspiel mit tropisch warmen Nächten (20 °C oder mehr) und hoher Luftfeuchtigkeit belasten den menschlichen Organismus stark. Insbesondere **ältere Menschen sind aufgrund biologischer Alterungsprozesse anfälliger für hitzebedingte Gesundheitsprobleme**. Gesundheitlich vorbelastete Menschen, die z. B. an einer akuten oder chronischen Erkrankung leiden, die pflegebedürftig und in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind sowie bestimmte Medikamente einnehmen, sind zudem noch einmal stärker durch Hitze gefährdet. Hitze und der damit verbundene Hitzestress können zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und auch zum Tod führen.

Hitzebedingte Todesfälle: Zahlen und Fakten

- Im Jahr 2022 starben schätzungsweise 4.500 Menschen aufgrund von Hitze in Deutschland.
- Im Rekordsommer 2003 hatte eine Hitzewelle europaweit zu mehr als 70.000 zusätzlichen Todesfällen geführt. Für Deutschland hat das Robert Koch-Institut die Daten ausgewertet. Demnach sind ca. 7.600 Menschen mehr aufgrund der Hitze verstorben.
- Die Zahlen für die ebenfalls sehr heißen Sommer 2006 und 2015 liegen bei ca. 6.000 zusätzlichen Todesfällen.
- Im Sommer 2018 starben in Berlin schätzungsweise 490 Menschen und in Hessen geschätzt 740 Menschen aufgrund der Hitze. In beiden Bundesländern war die Sterberate in den Altersgruppen der 75- bis 84-Jährigen mit etwa 60/100.000 und bei den über 84-Jährigen mit etwa 300/100.000 Einwohner:innen am höchsten.

Die Dauer einer Hitzewelle ist ein wichtiger Faktor hinsichtlich auftretender Gesundheitsprobleme und Todesfälle. So waren bei der Hitzewelle 2003 die Temperaturen über einen langen Zeitraum sehr hoch. Die Auswertungen des Robert Koch-Instituts zeigen, dass Todesfälle vor allem in der Altersgruppe +75 Jahre vorkamen und insbesondere in der Altersgruppe ab 85 Jahren die Rate besonders hoch war. Aber auch in jüngeren Jahren können hitzebedingte Todesfälle auftreten.

1.3 Reaktionen des Körpers auf Hitze

Unser Gehirn und unsere Organe brauchen eine **konstante Körperkerntemperatur von ca. 37 °C**, um lebenswichtige Aufgaben ausführen zu können. Dabei bewegt sich die ideale Körperkerntemperatur in einem sehr engen Temperaturfenster: Gerade einmal 0,5 °C darf die Temperatur abweichen. Unser Körper ist ständig bestrebt, die Körperkerntemperatur zu halten und reagiert auf Kälte mit wärmenden und auf Hitze mit abkühlenden Vorgängen. Wie gut unser Körper mit Hitze umgehen kann, hängt unter anderem vom Alter, von der körperlichen Fitness und der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung ab. Aber auch äußere Umstände, wie z. B. die Lage der Wohnung, haben einen Einfluss darauf, wie stark wir der Hitze ausgesetzt sind.

Körperliche Reaktionen auf Hitze sind:

Herz und Kreislauf:

Unsere Körperkerntemperatur wird über die Hautdurchblutung reguliert. Wird uns zu heiß, werden die Blutgefäße erweitert und unser Körper verlagert mehr Blut in die Haut. Durch diese Wärmeleitung und Wärmestrahlung wird schnell und wirkungsvoll Wärme an die Umgebung abgegeben. Ein Nebeneffekt ist jedoch, dass durch die Weitung der Blutgefäße der Blutdruck sinkt. Das **Herz-Kreislauf-System ist dann besonders gefordert**. Durch die stärkere Hautdurchblutung werden die inneren Organe mit weniger Blut versorgt und auch in die Muskeln gelangen weniger Sauerstoff und Nährstoffe. Das kann zu einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Wir fühlen uns schneller erschöpft.

Schwitzen:

Je nach Höhe der Umgebungstemperatur fängt unser Körper an zu schwitzen, zusätzlich zur bereits erhöhten Hautdurchblutung. Schwitzen ist unser wirksamster Mechanismus, um nicht zu überhitzen. Die Verdunstung von Schweiß auf unserer Haut kühlt unseren Körper wirkungsvoll. **Unser Körper kann pro Stunde bis zu zwei Liter Schweiß produzieren, und somit eine große Menge an Wasser und Elektrolyten verlieren**. Elektrolyte (Mineralien) wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium oder Chlorid sind sehr wichtig für unseren Wasserhaushalt und die Flüssigkeitsverteilung im Körper. Je mehr wir schwitzen, umso mehr Elektrolyte werden an die Hautoberfläche transportiert. Deshalb schmeckt unser Schweiß salzig. Wenn wir viel schwitzen, ist es daher wichtig, dass wir unseren Körper mit genug Flüssigkeit und Elektrolyten versorgen. Das Leitungswasser in Deutschland hat in der Regel einen genügend gelösten Mineraliengehalt, um den Bedarf an Elektrolyten bei gleichzeitiger ausgewogener Ernährung in ausreichendem Umfang zu decken. Mineralwassersorten hingegen unterscheiden sich zum Teil stark in ihrem Elektrolytgehalt.

Bei **zusätzlich hoher Luftfeuchtigkeit funktioniert die Wärmeabgabe über Schwitzen nicht mehr richtig**, weil die Luft keine weitere Feuchtigkeit aufnehmen kann. Der Schweiß verdunstet also kaum bis nicht und bleibt auf unserer Haut. Dies bewirkt, dass der Körper zum einen mehr schwitzt, um abzukühlen und zum anderen den Kreislauf herunterreguliert, damit weniger eigene Körperwärme produziert wird. Dabei sinkt der Blutdruck und wir fühlen uns erschöpft. Auch wenn „die Luft steht“, also kein kühlender Wind weht, kann der Schweiß auf der Haut weniger gut verdunsten und somit auch nicht mehr ausreichend kühlen. Der Körper kann „überhitzen“.

1.4 Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze in der Übersicht

Durch die körperlichen Prozesse, die die Körperkerntemperatur regulieren, hat Hitze gesundheitliche Auswirkungen, die in der folgenden Abbildung dargestellt werden:

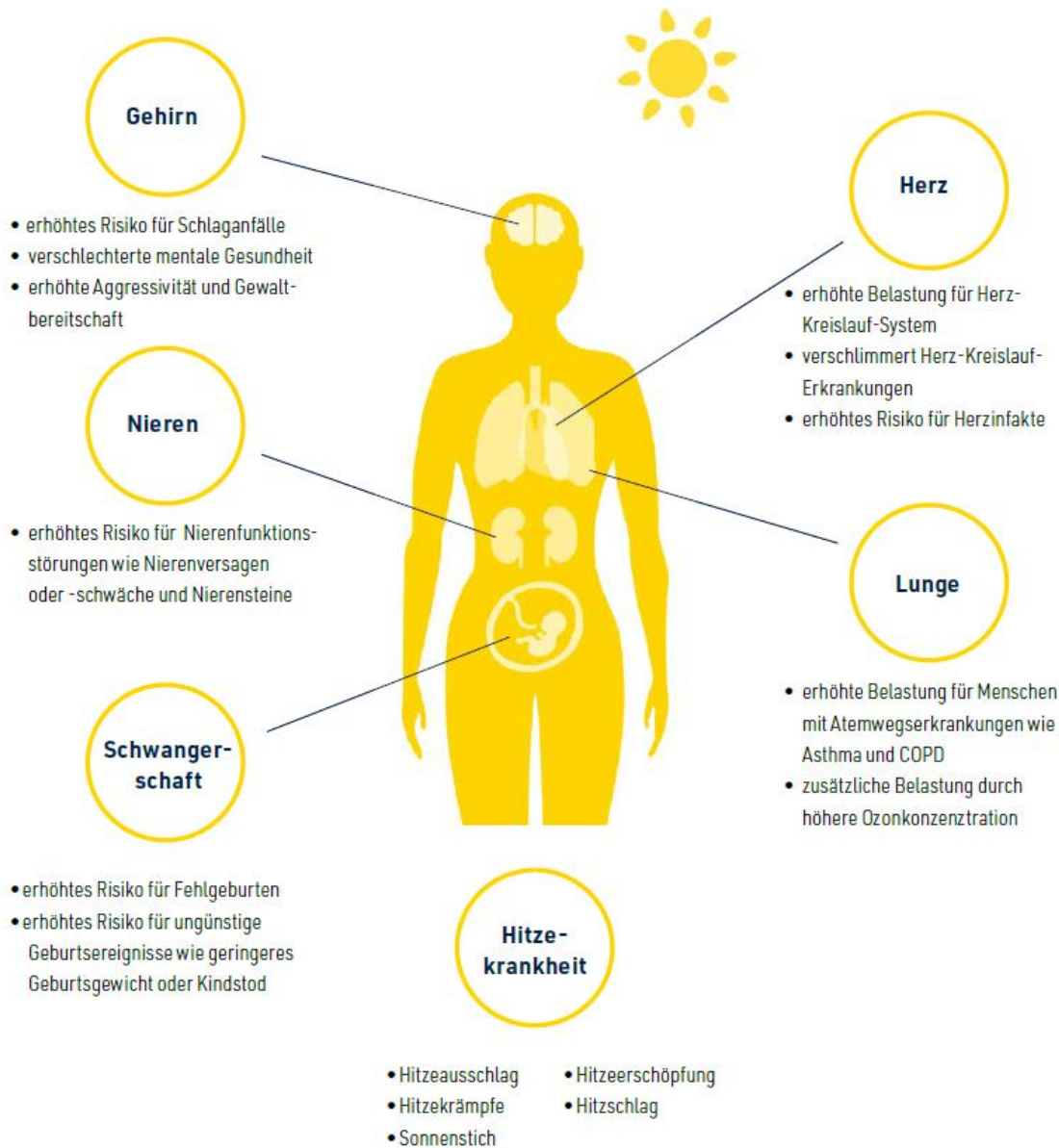


Abbildung 1: Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze (Bundesministerium für Gesundheit, 2024)

1.5 Hitzebedingte Erkrankungen

Große Hitze über einen längeren Zeitraum hinweg oder länger anhaltende direkte Sonneneinstrahlung kann zu **schwerwiegenden Gesundheitsschäden** führen. Ältere Menschen, chronisch und/oder psychisch kranke Menschen sowie kleine Kinder sind häufiger gefährdet, hitzebedingt gesundheitliche Probleme zu entwickeln. Besonders, wenn zusätzlich zu wenig getrunken, nicht auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr (Mineralien) geachtet und auf Sonnenschutz verzichtet wird. Einige durch Hitze hervorgerufene gesundheitliche Probleme wie der Hitzschlag können lebensbedrohlich werden.

Ursachen für hitzebedingte Erkrankungen:

In der Regel **funktioniert bei hitzebedingten Erkrankungen unser körpereigenes Wärmeregulationssystem nicht mehr**. Dies passiert, wenn die körpereigene Kühlung, die Wärmeabgabe über die Haut und das Schwitzen wegen zu hohen Umgebungstemperaturen, hoher Luftfeuchtigkeit und geringer Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr nicht mehr ausreichend möglich ist.

Wenn bereits ein gesundheitliches Problem durch Hitze aufgetreten ist, lassen sich nur noch die Symptome bekämpfen. Die beste Therapie ist die Vorbeugung. Durch richtiges Verhalten bei Hitze können hitzebedingte Krankheiten gar nicht erst auftreten.

Hitzebedingte Gesundheitsschäden:

Sonnenbrand:

Sonnenbrand ist eine Verbrennung der Haut durch die UV-Strahlung der Sonne. Je nach Hauttyp führt eine mehr oder weniger lange ungeschützte Sonneneinstrahlung zu einem Sonnenbrand. Dabei kann eine leichte bis mittlere Rötung entstehen, die in ein paar Tagen wieder verschwindet. Aber auch sehr schmerzhafte, schwere Verbrennungen bis hin zur Bläschenbildung sind möglich. Dabei sterben die obersten Hautschichten ab und erneuern sich darunter. Zu viel UV-Strahlung bzw. Sonnenbrände verursachen unwiderrufliche Schäden im Erbgut der Hautzellen. **Dadurch kann Hautkrebs entstehen.**

So erkennen Sie einen Sonnenbrand:

- Rote, scharf begrenzte Hautstellen
- Hitzegefühl, Juckreiz auf den geröteten Hautstellen
- Brennende Schmerzen auf den geröteten Hautstellen

Sonnenstich:

Ein Sonnenstich ist die umgangssprachliche Bezeichnung für **eine schmerzhafte Reizung der Hirnhäute** (Meningen) durch direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf- und Nackenbereich. Meist verläuft ein Sonnenstich ohne Komplikationen, in Extremfällen kann eine **gefährliche Hirnschwellung** die Folge sein.

So erkennen Sie einen Sonnenstich:

- Kopfschmerzen und/oder Nackenschmerzen/-steifigkeit
- Roter, heißer Kopf
- Eher kühle Haut am restlichen Körper, im Unterschied zum Hitzschlag meist kein Fieber
- Übelkeit, Erbrechen und/oder Schwindel
- Unruhe/Erregung

Hitzekrampf:

Ein Hitzekrampf kann entstehen, wenn bei hohen Temperaturen eine sportliche Aktivität ausgeführt und dabei zu wenig Flüssigkeit und Elektrolyte aufgenommen werden. Durch das vermehrte Schwitzen verliert der Körper zu viele Salze und der gesunde **Elektrolythaushalt gerät in Schieflage**. So können Krämpfe in den belasteten Muskelgruppen entstehen. Die Krämpfe sind kein Zeichen mangelnder Fitness, sondern können auch sehr trainierte Menschen treffen. Sie sind in der Regel ungefährlich, sollten aber als ein Warnsignal unseres Körpers verstanden werden.

So erkennen Sie einen Hitzekrampf:

- Unvermittelte Muskelkrämpfe, meist im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität, in jedem Fall verbunden mit starkem Schwitzen
- Damit einhergehend leichte bis intensive Schmerzen in den Muskelgruppen
- Meist kein Fieber

Hitzekollaps:

Der Hitzekollaps entsteht, wenn sich durch große Hitze die Blutgefäße plötzlich weiten und das Blutvolumen in die äußeren Bereiche des Körpers verlegt wird, um die überschüssige Wärme schnell abzugeben. Dadurch entsteht **ein plötzlicher Blutdruckabfall, das Gehirn wird nicht mehr mit genügend Blut bzw. Sauerstoff versorgt**. Es kommt zu einer in der Regel kurz andauernden Bewusstlosigkeit. Im Liegen kann das „versackte“ Blut schnell wieder dem Gehirn zugeführt werden und die betroffene Person kommt wieder zu Bewusstsein. Ein Hitzekollaps ist ein Warnsignal des Körpers, der sich unbehandelt zu einem Hitzschlag entwickeln kann.

So erkennen Sie einen Hitzekollaps:

- Kurze, plötzliche Bewusstlosigkeit während oder kurz nach dem Aufenthalt in der Hitze
- Kopfschmerzen und/oder Nackenschmerzen/-steifigkeit
- Roter, heißer Kopf
- Eher kühle Haut am restlichen Körper, im Unterschied zum Hitzschlag meist kein Fieber
- Übelkeit, Erbrechen und/oder Schwindel
- Durst und trockene Schleimhäute (trockener Mund)

Hitzschlag/Hitzeerschöpfung:

Häufig werden Hitzschlag und Sonnenstich miteinander verwechselt oder die Bezeichnungen für das gleiche Problem verwendet. Jedoch ist der Hitzschlag deutlich gefährlicher. Ein Hitzschlag kann bei intensiver körperlicher Aktivität (Wandern, Bergsteigen, Joggen, Gartenarbeit) in der Sonne bei zusätzlich hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit eintreten. Er entsteht durch einen Wärmestau im Körper. Der **Wärmestau ist eine Folge der Überlastung unseres körpereigenen Wärmeregulationssystems**. Durch einen großen Verlust von Feuchtigkeit (Schwitzen) und lebenswichtigen Salzen (Elektrolyten) kann sich der Körper nicht mehr ausreichend kühlen. Dem Hitzschlag geht in der Regel die Hitzeerschöpfung voraus. Die Symptome sind die gleichen, nur deutlich schwächer. Diese werden aber häufig nicht erkannt und auf eine Erschöpfung durch die Aktivität geschoben. Wenn die Hitzeerschöpfung nicht erkannt wird, **droht die Gefahr einer lebensbedrohlichen Situation**.

So erkennen Sie einen Hitzschlag:

- Kopfschmerzen und/oder Nackenschmerzen/-steifigkeit
- geröteter, heißer Kopf und trockene, heiße Haut
- Übelkeit, Schwindel und/oder Erbrechen, Durchfall
- Unruhe
- Fieber (40 °C und höher)
- hoher Puls und niedriger Blutdruck
- keine Schweißbildung mehr
- Hitzekrämpfe
- Bewusstseinsstörungen, von Benommenheit bis hin zur Bewusstlosigkeit

Geschwollene Beine an heißen Tagen (Hitzeödem):

Geschwollene Beine an heißen Tagen sind eine weit verbreitete Erscheinung. Unser Körper muss seine Körperkerntemperatur bei circa 37 °C halten, auch bei Hitze. Nur so kann er einwandfrei funktionieren und störungsfrei seine Aufgaben erfüllen. Ein Mechanismus, um sich selbst zu kühlen, ist Körperwärme über die Haut abzugeben. Dies funktioniert vor allem, indem sich die Gefäße weiten, so kann mehr Blut vom Körperinneren in die Gliedmaßen fließen. Das Blutvolumen verändert sich und der Blutdruck sinkt. Dadurch fällt es dem Körper schwerer, den ständigen Kreislauf und Austausch von Blut und Gefäßflüssigkeit aufrechtzuerhalten. **Durch große Hitze sinkt unser Blutdruck und hemmt die Rückflüsse von Gefäßflüssigkeiten.** Das passiert aufgrund der Schwerkraft meistens in den Beinen. Die Beine schwellen aufgrund der aufgestauten Gefäßflüssigkeit an und es entsteht ein unangenehmes Schweregefühl.

1.6 Warnsignale und Erste-Hilfe bei Hitzebelastung

Typische Anzeichen für Hitzebelastungen sind:

- Erschöpfungsgefühle
- Starke Blässe/Röte
- Kopfschmerzen
- Steifer Nacken
- Übelkeit/Schwindel/Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Unruhe
- Muskelschmerzen/Muskelkrämpfe
- Erhöhte Temperatur/Fieber
- Infektionen
- Verstopfung
- Übermäßig viel/überhaupt kein Schweiß

Die Warnzeichen können auch deutlich später auftreten!

Wenn eins oder mehrere der aufgelisteten Symptome auftreten, sollte ein:e Arzt:Ärztin verständigt werden.

Es sollte sofort der Rettungsdienst unter der Nummer 112 verständigt werden, wenn eine Person:

- bewusstlos ist oder schwere Bewusstseinsstörungen hat
- Verwirrtheit oder Desorientiertheit zeigt
- einen hohen Puls und sehr niedrigen Blutdruck hat

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Bringen Sie sich bzw. die Betroffene / den Betroffenen schnell aus der Hitze und der direkten Sonneneinstrahlung.
- Öffnen bzw. entfernen Sie die Kleidung.
- Kühlen Sie Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
- Trinken bzw. bieten Sie Wasser oder Saftschorle (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser) an, allerdings nur wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.

1.7 Ältere Menschen als Risikogruppe bei Hitze

Für ältere Menschen stellt Hitze oft eine größere Belastung dar als für jüngere Menschen. Mögliche Ursachen dafür sind:

- Sie nehmen Hitze nicht so intensiv wahr wie jüngere Menschen.
- Der Körper kann sich nicht mehr so leicht an hohe Temperaturen anpassen und seine Körpertemperatur konstant halten.
- Der natürliche Kühlungsprozess, das Schwitzen, setzt bei älteren Menschen später und geringer ein. Die Zahl der Schweißdrüsen und die Durchblutung der Haut nimmt mit dem Alter ab. Die Abgabe von Wärme über die Haut kann somit erschwert sein.

- Mit zunehmendem Alter nimmt meist auch das Durstgefühl ab. Ist der Körper erst einmal ausgetrocknet, braucht er mit steigendem Alter deutlich länger, um sich von einer Austrocknung (Dehydrierung) zu erholen.
- Altersbedingt können zudem die körperliche Fitness, die Hautdurchblutung und auch die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems abnehmen.
- Mit dem Alter steigt der Anteil an Personen mit chronischen Vorerkrankungen. Nicht nur die Erkrankungen selbst, auch die zu ihrer Behandlung eingenommenen Arzneimittel können zusätzliche Hitzerrisiken bergen.

1.8 Verhaltensempfehlungen bei Hitze

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) spricht die folgenden Verhaltensempfehlungen bei Hitze aus:

Hitze frühzeitig erkennen:

Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, Fernsehen, in Zeitungen, im Internet oder per App. [Hier](#) finden Sie außerdem die aktuelle Hitzewarnkarte des Deutschen Wetterdienstes.

Ausreichend trinken:

Trinken Sie **täglich 2–3 Liter**, am besten stündlich ein Glas – auch ohne Durst und auch wenn Sie unterwegs sind. **Besprechen Sie bei Herz- oder Nierenerkrankungen die Trinkmenge** mit Ihrer/Ihrem Ärztin:Arzt.

Geeignet sind Wasser, ungesüßte oder gekühlte Tees (gerne mit Minze oder Zitrone) und Saftschorlen. Vermeiden Sie sehr kalte, zuckerhaltige, alkoholische oder stark koffeinhaltige Getränke, da diese dem Körper Flüssigkeit entziehen oder den Kreislauf zusätzlich belasten. Starkes Schwitzen führt zu erheblichem Wasserverlust unseres Körpers. Die Folge sind unter Umständen gesundheitliche Beschwerden. Da das Durstgefühl erst einsetzt, wenn bereits (zu) viel Flüssigkeit verloren wurde, müssen Sie vorbeugen.

Leicht essen:

Essen Sie an heißen Tagen **lieber mehrere kleine, leichte, kühle Mahlzeiten** als drei große, z. B. Obst, Gemüse, Salat, fettarme Suppen, fettarme Milch oder Milchprodukte.

Nehmen Sie am besten eine Kühltasche zum Einkaufen mit, damit leicht verderbliche Nahrungsmittel wie Fleisch oder Fisch unbeschadet zu Hause ankommen. Viele Nahrungsmittel verderben bei Hitze schneller. Lagern Sie diese daher besonders kühl und verarbeiten Sie sie schnell.

Versorgen Sie Ihren Körper ausreichend mit Mineralstoffen. Wenn Sie heftig schwitzen, werden auch lebenswichtige Mineralien – vor allem Natrium – aus Ihrem Körper geschwemmt. Natrium kommt natürlicherweise oder durch Zusatz von Speisesalz (Natriumchlorid, NaCl) in fast allen Lebensmitteln vor. Geben Sie Ihrem Körper das durch starkes Schwitzen verlorene Natrium zurück, indem Sie normal gesalzene Speisen essen und ausreichend Wasser trinken.

Wohnung und Innenräume kühlen:

Lüften Sie während einer Hitzewelle 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 es 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 verdecken. Bevorzugen Sie Verdeckungen von außen, da diese effektiver gegen Hitze helfen als Verdeckungen von innen. Haben Sie einen Balkon oder eine Terrasse, sorgen Sie mit Markisen, Sonnensegeln oder -schirmen für Schattenplätze.

Setzen Sie einen Ventilator ein. Er kühlt die heiße Luft zwar nicht ab, trotzdem wirkt der über Ihre Haut streichende Luftzug kühlend. Er trocknet den Schweiß auf Ihrer Haut, wodurch die Verdunstungskälte entsteht. Stellen Sie als „Kühlmittel“ ein Gefäß mit Eiswürfeln vor den Ventilator, dann verstärkt sich die Wirkung noch. Nachts hilft der Ventilator dabei, die kühlere Nachtluft im Raum zu verteilen. Ventilatoren sind bis zu Temperaturen von ca. 35 °C einsetzbar, ab dann können sie Überhitzung sogar fördern. 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.

Kontrollieren Sie regelmäßig die Raumtemperatur und kühlen Sie diese ggf. aktiv herunter. Sie sollte tagsüber unter **32 °C** und nachts unter **24 °C liegen**. Übersteigt sie diese Werte, sollten Sie reagieren: Benutzen Sie **möglichst wenig elektrische Geräte**, denn sie geben ebenso wie Lichtquellen Wärme ab. **Teppiche, Kissen und andere Stoffgegenstände sind Wärmespeicher**. Daher empfiehlt es sich, sie in der Sommerzeit wegzuräumen.

Hilft alles nichts, ist eine der letzten Möglichkeiten der Einsatz einer – ggf. mobilen – Klimaanlage. Entscheiden Sie sich dafür, darf diese nicht zu kalt (< 20 °C) eingestellt sein (Erkältungsgefahr!) und Türen und Fenster müssen geschlossen bleiben. Klimaanlage verfügen 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. Hat sich Ihre Wohnung stark aufgeheizt, verbringen Sie täglich möglichst zwei bis drei Stunden an einem kühlen Ort außerhalb Ihrer vier Wände.

Gut schlafen bei Hitze:

Schlafen Sie im kühlestem Raum der Wohnung. Versuchen Sie, Ihr Schlafzimmer möglichst kühl zu halten. 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. Ist Ihnen trotzdem zu warm, nehmen Sie eine **Wärmflasche mit kaltem Wasser mit ins Bett**. Auch kühle Tücher auf Stirn, Unterschenkeln oder Unterarmen sorgen für Erleichterung, da sie Ihrem Körper Wärme entziehen.

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. Hilfreich für eine „gute Nacht“ kann auch dieser Trick sein: Legen Sie Ihre **Nachtwäsche oder das Bettlaken in einer Kunststofftüte ins Eisfach** und erfrischen Sie Ihren Körper vor dem Einschlafen mit den eisgekühlten Textilien.

Nur mit Sonnenschutz ins Freie gehen:

Schützen Sie sich vor UV-Strahlung. Ein Zuviel an UV-Strahlung kann zahlreiche gesundheitliche Schäden verursachen – im schlimmsten Fall Hautkrebs. Schützen Sie Ihre Haut deshalb bei intensiver Sonneneinstrahlung immer mit Sonnencreme.

Achten Sie auf den UV-Index, der den Spitzenwert der erwarteten sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung eines Tages angibt: Ein UV-Index von 1 oder 2 gilt als unbedenklich, ab 3 bzw. 4 ist ein Sonnenschutz erforderlich. Auch wenn Sie sich „nur“ in den Schatten setzen wollen – benutzen Sie eine **Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher**. Lange, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung schützen zusätzlich. Zum Schutz der Augen sollte eine Sonnenbrille verwendet werden.

Extremer Hitze aus dem Weg gehen:

Meiden Sie Orte mit direkter Sonneneinstrahlung und überhitzte Räume. In der Stadt wählen Sie die Schattenseite einer Straße. Meiden Sie große Asphalt- oder Betonflächen, denn diese Materialien speichern die Wärme und lassen die Umgebungstemperatur noch weiter ansteigen. Klimatisierte Gebäude wie Bibliotheken, Museen oder Geschäfte können in der Stadt als kühle Orte aufgesucht werden. Manche Kommunen, wie z. B. Heidelberg, haben dafür auch [Karten mit kühlen Orten](#) für die Bevölkerung veröffentlicht. Suchen Sie zur Abkühlung oder auch Spaziergänge 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 ein Spaziergang am Wasser entlang ist empfehlenswert.

Körperlich belastende Tätigkeiten vermeiden:

Verzichten Sie auf anstrengende Tätigkeiten während der heißesten Tageszeit – etwa zwischen 11 und 17 Uhr. Versuchen Sie, schwere körperliche Arbeiten und andere Aufgaben wie Einkäufe, Termine und Erledigungen in die **kühleren Morgen- und Abendstunden** zu verlegen. Achten Sie auch darauf, besonders bei anstrengenden Tätigkeiten genug zu trinken.

Sportliche Aktivitäten an die Hitzeentwicklung anpassen:

Trainieren Sie während einer Hitzewelle nicht am Limit. **Reduzieren Sie sowohl die Dauer als auch die Intensität Ihrer Trainingseinheiten**. Nutzen Sie zum Training am besten die kühleren Morgenstunden oder späten Abendstunden. Am späten Nachmittag werden im Sommer oft die höchsten Tagestemperaturen erreicht, daher sollten Sie zu dieser Zeit ein Training im Freien vermeiden. Intensives Ausdauertraining ist bei Temperaturen über 30 °C ebenfalls nicht zu empfehlen. Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn sich Ihr Körper noch nicht an die warmen Temperaturen gewöhnt hat (ungenügende Akklimatisation), bei geringer Fitness oder hoher Luftfeuchtigkeit („Gewitterstimmung“) sollten Sie schon deutlich unter 30 °C die Trainingsbelastung reduzieren.

Trinken Sie ausreichend. Bei Hitze schwitzen Sie während des Trainings mehr als sonst und verlieren entsprechend viel Flüssigkeit. Abhängig von der Sportart kann der Flüssigkeitsverlust bis zu 2,5 Liter pro Stunde betragen. Damit Ihr Körper nicht dehydriert, also austrocknet, sollten Sie während des Trainings immer ausreichend Getränke dabei haben.

Nutzen Sie „Entwärmungspausen“. In kühleren Bereichen (z. B. Schatten, klimatisierte Innenräume) kann der Körper Wärme abgeben. Die Pause unterbricht die starke Wärmeproduktion der arbeitenden Muskulatur. Nutzen Sie Entwärmungspausen auch zum Trinken.

Schützen Sie sich bei Trainingseinheiten im Freien vor Hitze- und UV-Belastungen.

Tragen Sie am besten leichte, atmungsaktive Sportbekleidung aus Funktionsfasern und schützen Sie Ihren Kopf- und Nackenbereich mit einer angemessenen Kopfbedeckung. Eine Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Schutz zu tragen und sich mit Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor eincremen, ist ebenso wichtig. Insbesondere Wassersportler:innen, und Bergsportler:innen sollten im Sommer den Sonnenschutz aufgrund besonders hoher UV-Strahlung besonders ernst nehmen.

Duschen Sie nach dem Training lieber lauwarm statt eiskalt. Zu kaltes Wasser könnte Ihren Kreislauf zu stark belasten.

Den Körper möglichst kühl halten:

Schützen Sie sich mit der richtigen Kleidung vor Hitzebelastungen. Tragen Sie **leichte, luftige und atmungsaktive Kleidung**. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert. Geeignete Stoffe sind Viskose, dünne Baumwolle, Leinen und Seide. Auch die Farbe hat einen Effekt auf Ihre Körpertemperatur. Tragen Sie **lieber helle als dunkle Kleidung**, denn sie reflektiert das Sonnenlicht. Noch wichtiger als die Farbe ist aber, dass die Kleidung locker sitzt, damit die Luft zirkulieren kann. **Kopfbedeckungen** sind im Sommer ein gesundheitliches „Must have“. Denn unser Gehirn reagiert besonders empfindlich auf Überhitzung. Daher empfiehlt es sich, im Freien einen Hut mit breiter Krempe oder eine Kappe mit Schirm und Nackenschutz zu tragen. Schützen Sie außerdem Ihre Augen mit einer Sonnenbrille und cremen Sie sich mit Sonnencreme ein.

Sorgen Sie mit Luft und Wasser für Abkühlung. „Steht“ die Luft um Sie herum, kann schon eine leichte Luftbewegung wohltun. Verwenden Sie einen **Fächer** oder etwas Ähnliches.

Besonders erfrischend für den Körper sind bei großer Hitze Anwendungen mit Wasser: Legen Sie sich z. B. kühle, **feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken**. Machen Sie kühle Fußbäder oder halten Sie Ihre Unterarme in oder unter (fließendes) kühles Wasser. Es hilft auch, das Gesicht, den Nacken und die Schläfen mit kühlem Wasser zu benetzen. Sehr wohltuend sind kühle oder lauwarme Duschen und Wannenbäder. Allzu kalt sollte das Wasser aber nicht sein, da es sonst zu Kreislaufproblemen oder anschließendem Schwitzen kommen kann. Trocknen Sie sich nach dem Duschen oder Baden nur oberflächlich ab. Dann kühlt das auf Ihrer Haut verdunstende Wasser Sie zusätzlich ab.

Benutzen Sie kühlende Lotionen und Sprays. Nicht immer ist an heißen Tagen Gelegenheit für kühlende Wasseranwendungen. Erfrischung versprechen aber auch kühlende Körperlotionen oder selbstgemachte Wassersprays, die Sie ganz einfach zu Hause herstellen können. 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). Wassersprays sind besonders praktisch, da Sie diese an jedem beliebigen Ort auf Gesicht, Arme und Dekolleté sprühen können. Wenn es Ihnen guttut, betupfen Sie hin und wieder Schläfen, Hals und die Stellen hinter Ihren Ohren mit kaltem Wasser oder benutzen Sie eine Kühlkomresse. Auch eine gekühlte Gelmaske für die Augenpartie kann Wunder wirken. Ihre Füße freuen sich über eine Behandlung mit gekühltem Fußbalsam, Rücken und Beine über eine „Abreibung“ mit Franzbranntwein.

Hitzebedingte Beschwerden erkennen:

Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome ernst. Sie fühlen sich benommen oder verspüren Schwindel, Schwäche, starken Durst oder Kopfschmerz? Beobachten Sie sich und kontaktieren Sie eine:n Ärztin:Arzt, wenn die Beschwerden anhalten. Alarmsignale sind auch Übelkeit, Krämpfe, erhöhte Körpertemperatur, sehr rote oder sehr blasse Haut, Fieber, Erbrechen sowie Bewusstseinsstrübung, Teilnahms- und Bewusstlosigkeit oder Kreislaufkollaps. All diese Symptome können Vorboten einer lebensbedrohlichen Situation sein. Zögern Sie daher nicht, um Hilfe zu bitten: Suchen Sie eine:n Ärztin:Arzt auf oder rufen Sie sofort die Notrufnummer 112 an.

Arzneimittel auf den Prüfstand stellen:

Lassen Sie Ihre Arzneimittel auf Hitzeverträglichkeit prüfen. Die Anwendung von bestimmten Arzneimitteln kann sich negativ auf die Hitzeverträglichkeit eines Menschen auswirken. Einige

sind risikoreicher als andere (siehe Liste unten). **Besprechen Sie daher mit Ihrer/Ihrem Ärztin:Arzt, ob Ihre Arzneimittel bei Hitze ein Risiko darstellen.** Vereinbaren Sie dafür vor dem Sommer einen speziellen Untersuchungstermin oder nutzen Sie einen regulären Arztbesuch vor dem Beginn einer Hitzewelle.

Einen negativen Einfluss auf die Hitzeverträglichkeit können insbesondere folgende Arzneimittel haben:

- Blutdrucksenkende Mittel wie Betarezeptorenblocker und Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Benzodiazepine (Schlaf verursachende und stark betäubende Mittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel)
- bestimmte Antidepressiva und Neuroleptika

Sollten Sie eines (oder mehrere) dieser Arzneimittel einnehmen, suchen Sie vor der nächsten Hitzeperiode Ihre:n Ärztin:Arzt, ein:e Apotheker:in auf. Setzen Sie die Arzneimittel jedoch keinesfalls selbstständig ab und ändern Sie auch nicht die Dosierung oder das Einnahmeschema!

Bekommen Sie Arzneimittel über eine Pflasterapplikation verabreicht, bedenken Sie, dass die menschliche Haut bei hohen Temperaturen stärker durchblutet wird als bei niedrigen. Das kann zu einer erheblichen Dosissteigerung führen. Aufmerksamkeit erfordern außerdem Arzneimittel, die über die Nieren oder die Leber ausgeschieden werden. Beide Organe sind bei Hitze weniger gut durchblutet, wodurch sich sowohl die Wirkdauer als auch die Dosis der Arzneimittel erhöhen kann.

Lagern Sie Ihre Arzneimittel ordnungsgemäß. Arzneimittel können durch hohe Temperaturen ihre Wirksamkeit verlieren. Die Packungsbeilage enthält Hinweise zur korrekten Aufbewahrung der Arzneimittel. In der Regel beträgt die empfohlene Lagerungstemperatur maximal 25 °C. Suchen Sie also einen entsprechenden Aufbewahrungsort für Ihre Arzneimittel, an dem diese Temperatur nicht überschritten wird. Falls nicht anders möglich kann eine Aufbewahrung im Kühlschrank ratsam sein.

Füreinander da sein:

Achten Sie während einer Hitzewelle auf ältere Menschen in Ihrem Umfeld, insbesondere wenn sie 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 ältere Menschen aus Ihrem Umfeld 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, wie viel die Person getrunken hat und wie warm es in ihrem Zuhause ist.

Vernetzen Sie sich und halten Sie Kontakt. **Nutzen Sie, wenn möglich, bestehende familiäre Netzwerke und Nachbarschaftsinitiativen.** Vielleicht gibt es auch soziale Netzwerke (Plattformen) in Ihrer Nachbarschaft oder in Ihrem Ort, die eine gegenseitige Fürsorge an heißen Tagen erleichtern.

Quellen:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (2025). *Hitze – Gesundheitsschutz bei hohen Temperaturen*. München: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention. Verfügbar unter: <https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/hitze/> (25.08.2025)

Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2024). *Gemeinsam gesund durch die Hitze. Kommunikationskonzept für die Ansprache von Risikogruppen*. Berlin: Bundesministerium für Gesundheit. Verfügbar unter: https://hitzeservice.de/wp-content/uploads/2024/05/BMG_Hitze_Kommunikationskonzept.pdf (25.08.2025)

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) (2025). *Hitze und Gesundheit*. Köln: Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit. Verfügbar unter: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheits Themen/hitze-und-gesundheit/> (25.08.2025)

2 Präsentation

Die Veranstaltung wird mit einer Präsentation begleitet. Diese finden Sie unter der Datei „**Präsentation**“, welche in zwei verschiedenen Formaten vorliegt: 1. PowerPoint (.pptx.; Auf Anfrage bei den Autor:innen) und 2. PDF (.pdf).

Zu den unterschiedlichen Formaten der Präsentation:

Wir empfehlen das PowerPoint-Format, da dort entsprechende Moderationsanweisungen im Feld *Notizen* direkt bei den passenden Folien einsehbar sind (siehe Abbildung 2).

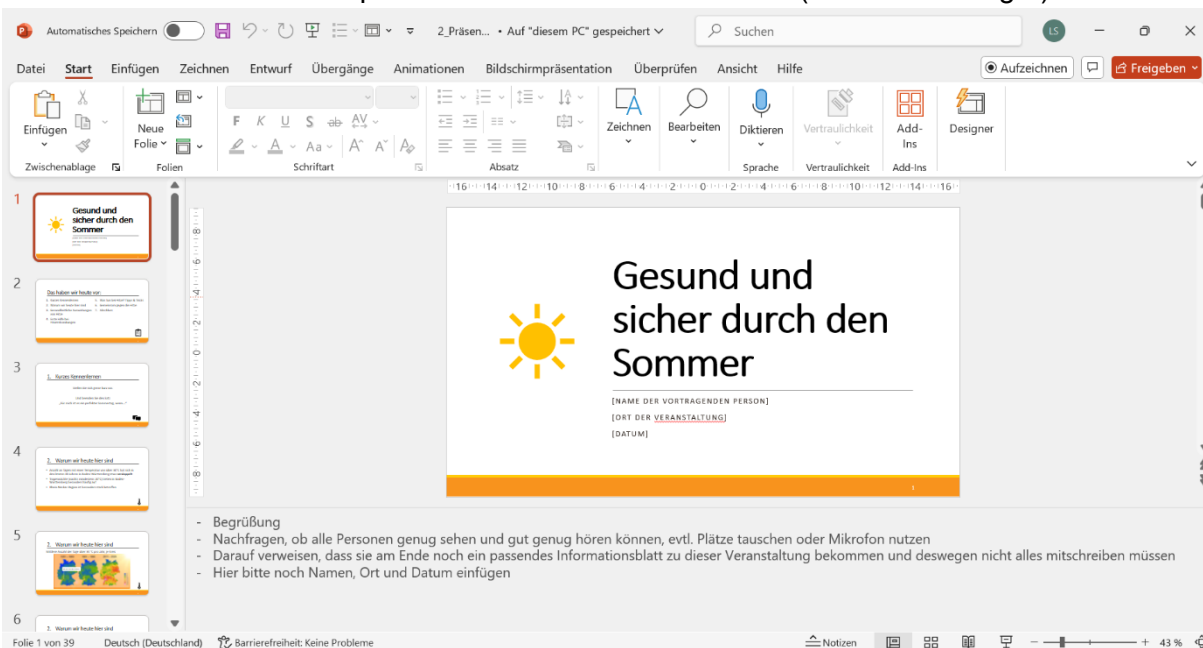


Abbildung 2: Notizen in den Präsentationsfolien

Während der Präsentation kann die sogenannte *Referentenansicht* geöffnet werden, sodass auf dem Laptop die Notizen der jeweiligen Folie vergrößert einzusehen sind, während die Teilnehmenden jeweils nur die Folie sehen (siehe Abbildung 3).



Abbildung 3: Allgemeines Beispiel für Referentenansicht

Um diese Ansicht zu öffnen, muss der Laptop bereits mit dem Beamer verbunden sein. Sie öffnen die Ansicht, indem Sie unter dem Reiter *Bildschirmpräsentation* einen Haken bei *Referentenansicht* setzen und anschließend die Bildschirmpräsentation starten. In der Regel

erkennt der Laptop, wo welche Ansicht angezeigt werden soll. Falls nicht, stellen Sie es selbst ein unter *Bildschirm*, direkt über der Referent:innenansicht (siehe Abbildung 4).



Abbildung 4: Einrichten der Referentenansicht

Da es auch vorkommen kann, dass die ursprüngliche Formatierung der Folien aufgrund von verschiedenen PowerPoint-Versionen oder Betriebssystemen durcheinandergeworfen wird, haben wir die Präsentationsfolien auch im PDF-Format erstellt. In diesem Format bleibt die ursprüngliche Formatierung erhalten, aber es sind keine Notizen mit Moderationsanweisungen sichtbar.

Deswegen haben wir Ihnen die Moderationsanweisungen für die jeweiligen Folien hier zusätzlich aufgelistet:

Folie 1:

- Begrüßung
- Nachfragen, ob alle Personen genug sehen und gut genug hören können, evtl. Plätze tauschen oder Mikrofon nutzen
- Darauf verweisen, dass die Teilnehmenden am Ende noch ein passendes Informationsblatt bzw. Handout zu dieser Veranstaltung bekommen und deswegen nicht alles mitschreiben müssen

Folie 2:

- Geben Sie hier Informationen, wann und wie während der Veranstaltung Fragen gestellt werden können (z. B. jederzeit oder nach jedem Oberpunkt oder Unterpunkt, per Handzeichen). Entscheiden Sie selbst, was Sie für sinnvoll halten.

Folie 3:

- Stellen Sie (vortragende Person) sich selbst vor und beantworten auch Sie den Satz von der Folie, um die Aufgabenstellung zu verdeutlichen
- Informieren Sie die Teilnehmenden gerne darüber, was Ihr fachlicher Hintergrund ist und wie weit Ihr Wissen zum Thema Hitzeschutz reicht. Weisen Sie ggf. darauf hin, dass es heute um das Was (Auswirkungen, Tipps & Tricks) geht und weniger um das Warum (Gründe dafür)
- Versichern Sie, dass alle Inhalte dieser Veranstaltung wissenschaftlich fundiert sind
- Weisen Sie darauf hin, dass sich während der Veranstaltung immer mal wieder ausgetauscht wird, und die Teilnehmenden sich deswegen jetzt kennenlernen

Folie 14:

- Weisen Sie darauf hin, die Pause gerne zum Trinken zu nutzen
- Weisen Sie darauf hin, die Pause gerne für einen Toilettengang zu nutzen
- Stellen Sie einen Timer auf 12 Minuten, sodass nach 15 Minuten fortgefahren werden kann. Stellen Sie ihn so laut ein, sodass auch die Teilnehmenden ihn hören können

Folie 15:

- Weisen Sie darauf hin, dass nun verschiedene Maßnahmen folgen, um gut durch die Hitze zu kommen und die Liste aber nie vollständig ist
- Weisen Sie darauf hin, dass nach jeder Themenkategorie ein Austausch erfolgen wird

Folie 18:

- Weisen Sie die Teilnehmenden an, sich entweder mit der Person neben sich und/oder vor der ganzen Gruppe zur Themenkategorie auszutauschen
- Verweisen Sie darauf, dass es nur um die Kategorie **Tagesablauf** geht

- Stellen Sie den Timer (max. auf 8 Min.) und stellen Sie ihn so laut ein, sodass auch die Teilnehmenden ihn hören können
- Achten Sie darauf, dass Sie sich ein zeitliches Limit setzen

Folie 21:

- Weisen Sie die Teilnehmenden an, sich entweder mit der Person neben sich und/oder vor der ganzen Gruppe zur Themenkategorie auszutauschen
- Verweisen Sie darauf, dass es nur um die Kategorie **Wohnraum** geht
- Stellen Sie den Timer (max. auf 8 Min.) und stellen Sie ihn so laut ein, sodass auch die Teilnehmenden ihn hören können
- Achten Sie darauf, dass Sie sich ein zeitliches Limit setzen

Folie 24:

- Weisen Sie die Teilnehmenden an, sich entweder mit der Person neben sich und/oder vor der ganzen Gruppe zur Themenkategorie auszutauschen
- Verweisen Sie darauf, dass es nur um die Kategorie **Rausgehen** geht
- Stellen Sie den Timer (max. auf 8 Min.) und stellen Sie ihn so laut ein, sodass auch die Teilnehmenden ihn hören können
- Achten Sie darauf, dass Sie sich ein zeitliches Limit setzen

Folie 27:

- Weisen Sie die Teilnehmenden an, sich entweder mit der Person neben sich und/oder vor der ganzen Gruppe zur Themenkategorie auszutauschen
- Verweisen Sie darauf, dass es nur um die Kategorie **Essen & Trinken** geht
- Stellen Sie den Timer (max. auf 8 Min.) und stellen Sie ihn so laut ein, sodass auch die Teilnehmenden ihn hören können
- Achten Sie darauf, dass Sie sich ein zeitliches Limit setzen

Folie 29:

- Weisen Sie die Teilnehmenden an, sich entweder mit der Person neben sich und/oder vor der ganzen Gruppe zur Themenkategorie auszutauschen
- Verweisen Sie darauf, dass es nur um die Kategorie **Abkühlung** geht
- Stellen Sie den Timer (max. auf 8 Min.) und stellen Sie ihn so laut ein, sodass auch die Teilnehmenden ihn hören können
- Achten Sie darauf, dass Sie sich ein zeitliches Limit setzen

Folie 30:

- Darauf verweisen, dass hier kein Austausch stattfindet, weil Medikation ein sehr individuelles Thema ist und alles mit Ärzt:innen oder Apotheker:innen abgesprochen sein sollte

Folie 32:

- Weisen Sie die Teilnehmenden an, sich entweder mit der Person neben sich und/oder vor der ganzen Gruppe zur Themenkategorie auszutauschen
- Verweisen Sie darauf, dass es nur um die Kategorie **Unterstützung** geht
- Stellen Sie den Timer (max. auf 8 Min.) und stellen Sie ihn so laut ein, sodass auch die Teilnehmenden ihn hören können
- Achten Sie darauf, dass Sie sich ein zeitliches Limit setzen

Folie 33:

- Darauf verweisen, dass mit Punkt zwei keine komplett vegane Ernährung gemeint ist, sondern nur eine Reduktion (z.B. Käse und Eier nicht jeden Tag zum Frühstück, sondern als besondere Lebensmittel beim Sonntagsfrühstück)

Folie 35:

- Weisen Sie die Teilnehmenden an, sich entweder mit der Person neben sich und/oder vor der ganzen Gruppe zur Themenkategorie auszutauschen
- Verweisen Sie darauf, dass es nur um die Kategorie **Klimaschutz** geht

- Stellen Sie den Timer (max. auf 8 Min.) und stellen Sie ihn so laut ein, sodass auch die Teilnehmenden ihn hören können
- Achten Sie darauf, dass Sie sich ein zeitliches Limit setzen

Folie 36:

- Teilen Sie das Handout - für die Teilnehmenden „Informationsblatt“ genannt - aus und verweisen Sie auf die vorgesehen freien Zeilen
- Weisen Sie die Teilnehmenden an, sich erneut dazu auszutauschen

Folie 37:

- Fragen Sie nach Feedback zur Veranstaltung oder teilen Sie den Feedbackbogen aus

Folie 38:

- Verweisen Sie ggf. auf weitere Informationsmaterialien zum Hitzeschutz
- Finden Sie abschließende Worte Ihrer Wahl und beenden Sie die Veranstaltung

3 Ablaufplan

Für alle Vorbereitungen für die Veranstaltung siehe das Kapitel 4 „Vorbereitungen“.

Die Veranstaltung ist folgendermaßen aufgebaut:

Hinweis: Die Zeitangaben sind nur Vorschläge zur Orientierung. Wählen Sie beispielweise für den Timer eine Zeit, die Ihnen sinnvoll erscheint.

Zeit	Ziel des Abschnitts	Methodik	Anmerkungen
5 Min.	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag - Folien 1-2 	
5 Min.	Kurze Vorstellung und Kennenlernen	<ul style="list-style-type: none"> - Persönliche Vorstellung - Sitznachbar:in-Gespräch - Timer stellen - Folie 3 	Je nach Gruppendynamik anstatt Gespräch mit Sitznachbar:in reihum Vorstellung vor der ganzen Gruppe
5-10 Min.	Hintergrund zu Hitze und älteren Menschen als Risikogruppe vermitteln	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag - Folien 4-6 	Evtl. Hürde: Nicht beantwortbare Fragen → für Lösungsmöglichkeiten siehe entsprechendes Dokument
20 Min.	Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze vermitteln	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag - Folien 7-13 	Evtl. Hürde: Nicht beantwortbare Fragen → für Lösungsmöglichkeiten siehe entsprechendes Dokument
15 Min.	Pause	<ul style="list-style-type: none"> - Ggf. Trinkpause - Ggf. Toilettenpause - Ggf. Essenspause - Timer stellen - Folie 14 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitpunkt der Pause flexibel - Länge der Pause flexibel
45 Min.	Handlungsempfehlungen für heiße Tage vermitteln und teilen	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag abwechselnd mit Austausch pro Themenkategorie - Timer stellen - Folien 15-32 	<ul style="list-style-type: none"> - Austausch entweder mit Sitznachbar:in oder vor großer Gruppe, flexibel handhabbar - Bei Zeitdruck Austausch erst nach zwei Kategorien
5-10 Min.	Handlungsempfehlungen für Klimaschutz vermitteln und teilen	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag abwechselnd mit Austausch - Timer stellen - Folien 33-35 	Austausch entweder mit Sitznachbar:in oder vor großer Gruppe, flexibel handhabbar
10 Min.	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> - Handout austeilen - Austausch - Notizen auf Handout - Ggf. nach Feedback fragen - Verabschiedung - Folien 36-38 	<ul style="list-style-type: none"> - Handout ggf. auch schon am Anfang austeilen - Austausch entweder mit Sitznachbar:in oder vor großer Gruppe, flexibel handhabbar - Für Feedback ggf. Feedbackbogen austeilen und danach einsammeln

4 Vorbereitungen

Für die Veranstaltung sollten die folgenden Materialien vorbereitet und weitere Vorbereitungsschritte gegangen werden:

Materialien	
<p>Erforderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stühle - Laptop (mit passendem Anschluss für Beamer) - Beamer - Leinwand (falls keine passende weiße Wand im Raum) - Stifte - Ausgedrucktes Handout in DIN A4 - Smartphone/Eieruhr/Wecker o.Ä., um einen Timer zu stellen 	<p>Empfehlenswert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tische/Stehische - Zeigestab oder Pointer für die Präsentation - Zusätzliche kostenlose Informationsmaterialien (siehe unten) - Ggf. Mikrofon - Ggf. Flipchart und Stifte - Bei Hitze ggf. Wassersprays oder Schüssel mit kaltem Wasser vorbereiten, (Papier-)Tücher bereitstellen - Bei Hitze ggf. Ventilatoren - Getränkeverpflegung: Wasser in Flaschen oder Karaffen, Gläser, ggf. Getränkezusatz (Zitronen, Minze, Gurken, etc.) - Essensverpflegung: z. B. Snacks, Kuchen oder (wasserreiche) Rohkost, Teller oder Servietten - Ggf. persönliche Hilfsmittel für heiße Tage zur Veranschaulichung mitbringen (z. B. Sprühflasche, Fächer, Mini-Ventilator) - Ggf. wasserreiche Obst- und Gemüsesorten zur Veranschaulichung mitbringen (z. B. Wassermelone, Pfirsich, Erdbeere, Gurke, Salat, Tomaten, Zucchini, Radieschen)
Weitere Vorbereitungsschritte	
Vor der Veranstaltung (ab ca. 4 Wochen vor dem Termin)	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Termin und Uhrzeit festlegen ✓ Raum in der Location buchen/reservieren ✓ Technik überprüfen (Beamer, Laptop, Anschlüsse, Lautsprecher, ggf. Mikrofon) ✓ Veranstaltung bewerben, z. B. in Monatsprogramm, Zeitung, Kirchenblatt, Gemeindeblatt (dabei gerne auch den Austausch und evtl. Essen und Trinken nennen) ✓ Mit Präsentation vertraut machen (siehe Datei „Präsentation“) ✓ Mit Hintergrundwissen vertraut machen (siehe Kapitel „Informationen zu Hitze und Gesundheit bei älteren Menschen“) ✓ Ggf. Helfer:innen organisieren und informieren ✓ Ggf. weiterführende Informationsmaterialien für die Teilnehmenden organisieren, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Checkliste „Gesund durch die Sommerhitze“ (Download) • Faltblatt „Gesund durch die Sommerhitze“ (Download oder kostenlose Bestellung) • Faltblatt „Gesund Trinken im Alter“ (Download oder kostenlose Bestellung) • Infoblatt „Hitze und Bewegung“ (Download) 	
Am Tag der Veranstaltung (ca. 1 Stunde vorher)	
<p>Raumvorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tische in U-Form aufstellen, Stühle gleichmäßig verteilen ✓ Ggf. zusätzliche Stühle an den Rand stellen ✓ Platz für Rollatoren/andere Hilfsmittel schaffen ✓ Ggf. Tisch am Ausgang für weiterführende Informationsmaterialien zum Mitnehmen aufstellen und Materialien aufstellen 	

- ✓ Stifte und zusätzliches Papier bereithalten

Technik:

- ✓ Beamer und Laptop aufbauen
- ✓ Präsentation starten und testen
- ✓ Ggf. Pointer testen

Pausenvorbereitung:

- ✓ Tisch für Essen und Trinken am Rand aufstellen
- ✓ Gläser aufstellen
- ✓ Wasser in Flaschen oder Karaffen
- ✓ Ggf. Snacks, Kuchen, Rohkost, etc. vorbereiten und auf dem Tisch drapieren
- ✓ Ggf. Getränkezusatz (Zitronen, Minze, Gurken, etc.) vorbereiten und auf dem Tisch drapieren

Speziell bei Hitze:

- ✓ Ventilatoren aufstellen und einschalten
- ✓ Fenster abdunkeln, wenn die Sonne direkt reinscheint
- ✓ Ggf. kühleren Raum für die Pausen vorbereiten
- ✓ Zum Abkühlen: ggf. Wassersprays oder Schüssel mit kaltem Wasser vorbereiten, daneben (Papier-)Tücher bereitstellen

5 Mögliche Hürden und Lösungsmöglichkeiten

Alle nachfolgenden Hinweise verstehen sich als Vorschläge, die flexibel gehandhabt werden können. Sie kennen die Situation vor Ort am besten und entscheiden je nach Stimmung, Gruppendynamik und individuellen Bedürfnissen. Das Wichtigste ist ein freundlicher, unterstützender Umgang mit den Teilnehmenden.

Hürde	Lösungsmöglichkeit
Teilnehmende reden zu wenig	<ul style="list-style-type: none"> - Aktives Ermutigen: „Es gibt keine falschen Antworten.“ - Eigene Erfahrungen voranstellen - Gesprächsimpulse vorbereiten (z. B. „Woher haben Sie Ihre Sommerkleidung?“)
Teilnehmende reden zu viel	<ul style="list-style-type: none"> - Auf Austausch während der Veranstaltung verweisen - Falls Person sich auf ein Thema bezieht, welches später in der Veranstaltung bearbeitet wird, auf späteren Zeitpunkt verweisen - Freundlich, aber klar moderieren
Zeitverzug/Zeitdruck	<ul style="list-style-type: none"> - Timer bei Austausch kürzer einstellen - Austausch nicht nach jeder Themenkategorie, sondern jeweils zu zwei Kategorien - Folieninhalte nicht zu stark ausschmücken - Zeitverzug den Teilnehmenden mitteilen und um nicht zu lange Redebeiträge bitten
Unaufmerksamkeit/Müdigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Pause bei Bedarf flexibel vorziehen - Erfrischungen bereitstellen
Frage, die sie nicht beantworten können	<ul style="list-style-type: none"> - Sich für das weitergehende Interesse der Person bedanken - Auf Ihre Rolle und Ihr Vorwissen hinweisen - Versichern, dass die präsentierten Fakten wissenschaftlich korrekt sind - Auf die Möglichkeit verweisen, diese Frage bei dem nächsten Besuch in der Apotheke oder Arztpraxis zu stellen
Heißer Tag	<ul style="list-style-type: none"> - Ventilatoren, kühle Waschlappen, Wassersprays oder (Papier-) Tücher bereithalten
Toilettengang	<ul style="list-style-type: none"> - Vor Beginn des Vortrags auf Pausen und Toilettenzeiten hinweisen
Keine Unterlage zum Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> - Schreibunterlagen organisieren
Fehlende Materialien	<ul style="list-style-type: none"> - Stifte und Papier in Reserve bereithalten
Hör-/Sehprobleme	<ul style="list-style-type: none"> - Vor Beginn fragen, ob alle gut sehen und hören - Platztausch bei Bedarf organisieren - Langsames und deutliches Sprechtempo

6 Kommunikation mit älteren Menschen

Ageismus vorbeugen:

Do's	Dont's
Differenzierte und inklusive Sprache (wir): - „Menschen im höheren und höchsten Lebensalter“ - (zum Beispiel) „Menschen über 70 Jahre“ - (zum Beispiel) „die zwischen 1930 und 1945 Geborenen“ (Kriegskinder) - „Was wir brauchen/wollen etc., wenn wir älter werden, ...“	„Othering“ (die): - „Die Älteren“ - „Die alte Generation“ - „Ältere Menschen benötigen/wollen ...“
Demographischer Wandel als gestaltbare Chance	Demographischer Wandel als Problem
Ältere Menschen als selbstbestimmte Personen (trotz Herausforderungen) darstellen	Ältere Menschen als schwache, einsame und fremdbestimmte Personen darstellen
Ältere Menschen in Aktion, mit denen man sich identifizieren kann	Junggebliebene Supersenioren:innen als Ideal
Diversität und Vielfalt von älteren Menschen hervorheben	Ältere Menschen als eine homogene Gruppe darstellen
Gutes Altern auch als Ergebnis guter Lebensbedingungen sehen	Einseitiges Betrachten von Altern als eigenverantwortlicher Prozess
Ältere Menschen selbst zu Wort kommen lassen	Über ältere Menschen sprechen
Beiträge vieler älterer Menschen für das Gemeinwohl sichtbar machen	Betrachten der älteren Generation als verantwortungsloser Blockierer des Fortschritts

Kommunikationsstil:

- Einfache Sprache:
 - Kurze Hauptsätze
 - Weitgehenden Verzicht auf Nebensätze
 - Verwendung von bekannten Wörtern
 - Schriftbild klar, ohne Schnörkel
 - Ausreichend großes Schriftbild
 - Optik von Bild und Schrift übersichtlich
 - Farben eher sparsam einsetzen
 - Einfache Illustrationen besser als Fotos
- Kontrastreiche Darstellungen
- Etwas langsamere Sprechgeschwindigkeit
- Lautstärke an Hörleistung anpassen
- Tendenziell weniger Gestik

Methodik:

- Informationen auf das Wesentliche reduzieren
- Reizarme Umgebung (ablenkende Geräusche und sich schnell bewegende vermeiden, harmonisierende Farben)
- An vorhandene Erfahrungen (z. B. bekannte Ereignisse in der Vergangenheit) und Kompetenzen anknüpfen
- Wiederholungen und bekannte Formate
- Positive und emotionale Inhalte

- Generationsspezifische Sozialisation berücksichtigen, z. B. Rollenverteilung von Mann und Frau, „Schaffe, schaffe Häusle baue“, Leistung
- Eigene Betroffenheit von Hitzewellen widerspiegeln → zeigen, dass alle in der Gesellschaft davon betroffen sind, sitzen alle „im selben Boot“

Quellen:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023). „*Altern – ältere Menschen – demographischer Wandel*“ in *Sprache und Bild – ein Kommunikationsleitfaden*. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/236098/de03ef8ef7486c7b443c2113deabc2b6/altern-aeltere-menschen-demografischer-wandel-data.pdf> (25.08.2025)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.(2025). *Kommunikation: Respekt – Verständnis – Wertschätzung*. Verfügbar unter: <https://www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/kommunikation> (25.08.2025)

Kellermann, G. (2014). Leichte und Einfache Sprache – Versuch einer Definition. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 9 (11). Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/179341/leichte-und-einfache-sprache-versuch-einer-definition/> (25.08.2025)

Stehr P. & Rossmann C. (2020). *Ältere Menschen in Bewegung bringen: Kommunikative Ansätze für Kommunen*. Köln: Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit. Verfügbar unter: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/infomaterialien/aeltere-menschen-in-bewegung-bringen-kommunikative-ansaeetze-fuer-kommunen/> (25.08.2025)

7 Handout

Auf den folgenden drei Seiten befindet sich ein Handout, welches gerne den teilnehmenden Senior:innen am Ende der Veranstaltung als Informationsblatt mitgegeben werden kann (siehe Folien). Es passt genau zu den Inhalten der Veranstaltung. Drucken Sie es gerne doppelseitig aus.

Informationsblatt zur Veranstaltung „Gesund und sicher durch den Sommer“



1. Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

Bei Hitze versucht der Körper, seine Temperatur zu senken, indem er die Blutgefäße in der Haut erweitert und somit Wärme vom Körperinneren nach außen abgibt. Dadurch sinkt der Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System wird stärker belastet. Außerdem wird der Körper über die Verdunstung von Schweiß gekühlt. Doch hierbei verliert der Körper viel Wasser und wichtige Mineralstoffe, die für den Flüssigkeitshaushalt und viele Körperfunktionen wichtig sind.

Dies hat negative Auswirkungen auf: **Gehirn, Herz, Nieren, Lunge**

Bei zu großer Hitze, starker Sonnenbelastung und hoher Luftfeuchtigkeit verdunstet der Schweiß kaum, die Kühlung über den Schweiß funktioniert schlechter und der Körper kann überhitzen. Mögliche Folgen:

- Hitzeausschlag
- Hitzeerschöpfung
- Hitzekrämpfe
- Hitzschlag
- Sonnenstich

Achten Sie deswegen auf folgende Symptome:

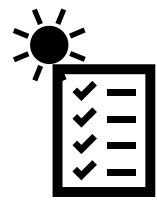


- Erschöpfung
- Appetitlosigkeit
- Blässe/Röte
- Verwirrtheit
- Kopfschmerzen
- Unruhe
- Schwindel
- Kurzatmigkeit
- Übelkeit
- Erhöhte Temperatur

Erste Hilfe bei diesen Symptomen:

- Bringen Sie sich bzw. betroffene Personen schnell aus der Hitze bzw. der direkten Sonneneinstrahlung.
- Öffnen bzw. entfernen Sie Teile der Kleidung.
- Kühlen Sie den Kopf, den Nacken, die Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
- 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.



2. Was tun bei Hitze?

- **Hitzewarnungen beachten:** Informieren Sie sich regelmäßig über Temperaturen der anstehenden Tage.
- **Aktivitäten anpassen:** Verlegen Sie Einkäufe, Spaziergänge und andere Tätigkeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.
- **Räume kühl halten:** Lüften Sie morgens und abends quer. Halten Sie ihre Räume tagsüber kühl, indem Sie diese mit Rollläden, Jalousien, Markisen abdunkeln. Hängen Sie feuchte Tücher im Raum auf, diese kühlen durch Verdunstung. Entfernen Sie Teppiche, Sofakissen und andere Textilien aus den Räumen, da diese die Hitze speichern.
 - → Tipp: Abdunklung von außen (z. B. Rollläden) ist effektiver als von Innen über Vorhänge, da die Sonnenstrahlen blockiert werden, bevor sie auf die Fensterscheiben treffen und sich diese weniger aufheizen können.
 - → Tipp: Unterstützen sie die Verdunstung der feuchten Tücher über Luftbewegung (z. B. mit einem Ventilator).
- **Gut schlafen:** Schlafen Sie bestenfalls im kühlestem Raum mit leichter Kleidung und leichter Bettwäsche, eventuell nur mit einem Bettbezug. Bei ruhiger Umgebung können Sie mit offenem Fenster schlafen, andernfalls stört die Umgebungslautstärke die Schlafqualität.
- **Körperbedeckung anpassen:** Tragen Sie leichte, luftige, helle Kleidung sowie eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille, wenn Sie draußen sind.
- **Auf Sonnenschutz achten:** Tragen Sie in regelmäßigen Abständen Sonnencreme (LSF 50+) auf und bevorzugen Sie Schattenplätze.
- **Ausreichend trinken:** Trinken Sie regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee. Geben Sie Kräuter (z. B. Minze, Zitronenmelisse, etc.) oder Zitronen ins Wasser für mehr Geschmack. Sprechen Sie Ihre genaue Trinkmenge bestenfalls mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab.
- **Gesund essen:** Essen Sie leichte Speisen, wie wasserreiches Obst und Gemüse (z. B. Tomate, Gurke, Wassermelone, Pfirsich). Und lieber mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- **Körper kühl halten:** Kühlen Sie sich regelmäßig z.B. mit feuchten Tüchern oder Fußbädern ab.
- **Korrekte Medikamenteneinnahme sicherstellen:** Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ärztin oder Apotheker und Apothekerinnen über die richtige Medikamenteneinnahme und -lagerung bei Hitze.
- **Unterstützung nutzen:** Binden Sie Angehörige, Bekannte oder Ihre Nachbarschaft mit ein, indem Sie regelmäßig Kontakt aufnehmen und fragen Sie gerne nach Unterstützung während Hitzeperioden.

8 Feedbackbogen

Falls Sie die Veranstaltung mehrmals durchführen möchten, kann es nützlich sein, das Feedback der Teilnehmenden einzuholen. Nutzen Sie hierfür gerne den vorgefertigten Feedbackbogen und teilen Sie ihn am Ende der Veranstaltung aus (siehe Präsentationsfolien).

Ihr Feedback zur Veranstaltung
„Gesund und sicher durch den Sommer“

Ich freue mich, wenn Sie mir ein paar Fragen zur Veranstaltung beantworten.
Vielen Dank!

1. Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?

Sehr gut Gut Es war in Ordnung Hat mir nicht gefallen

2. Haben Sie etwas Neues gelernt?

Ja Ein bisschen Nein

3. Waren die Erklärungen gut verständlich?

Ja, sehr gut Meistens gut Eher schwer verständlich

4. Haben Sie sich wohlgeföhlt?

Ja Teilweise Nein

5. Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

6. Was könnte ich beim nächsten Mal besser machen?

7. Möchten Sie noch etwas sagen?

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung!