

Dr. Andrea Nakoinz

Kurz und Knapp – Gesundheitsgespräche am Mittag HAG  
e.V.

# Herausforderung Sommerhitze

## Wie kann ich mich und meine Gesundheit schützen – ein Überblick

# AGENDA

1. **Wetter oder Klima**
2. **Hitze ist gefährlich**
3. **Medizinische Auswirkungen von Hitze**
4. **Wie wir uns schützen können – persönlich**
5. **Wie wir uns schützen können – institutionell**
6. **Der Hitzeaktionsplan der Stadt Hamburg**
7. **Was können wir sonst noch tun?**

# AGENDA

## Wetter oder Klima?

# Was meinen wir mit Hitze?

**Heißer Tag:** Maximum der Lufttemperatur  $\geq 30\text{ °C}$

**Tropennacht:** Minimum der Lufttemperatur  $\geq 20\text{ °C}$

**Hitzewelle:** keine einheitliche Definition  
häufig Kombination aus  
Schwellenwerten und Mindestdauer

KLUG

Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit

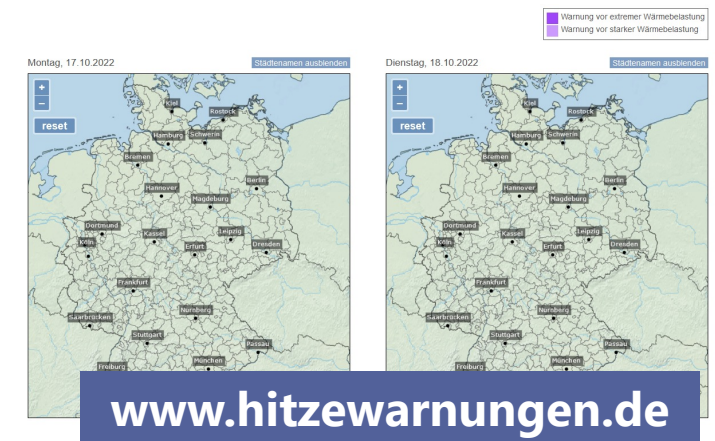


## Stufe 1: Starke Wärmebelastung

Gefühlte Temperatur  $>32\text{ °C}$  an 2 Tagen in Folge, geringe nächtliche Abkühlung

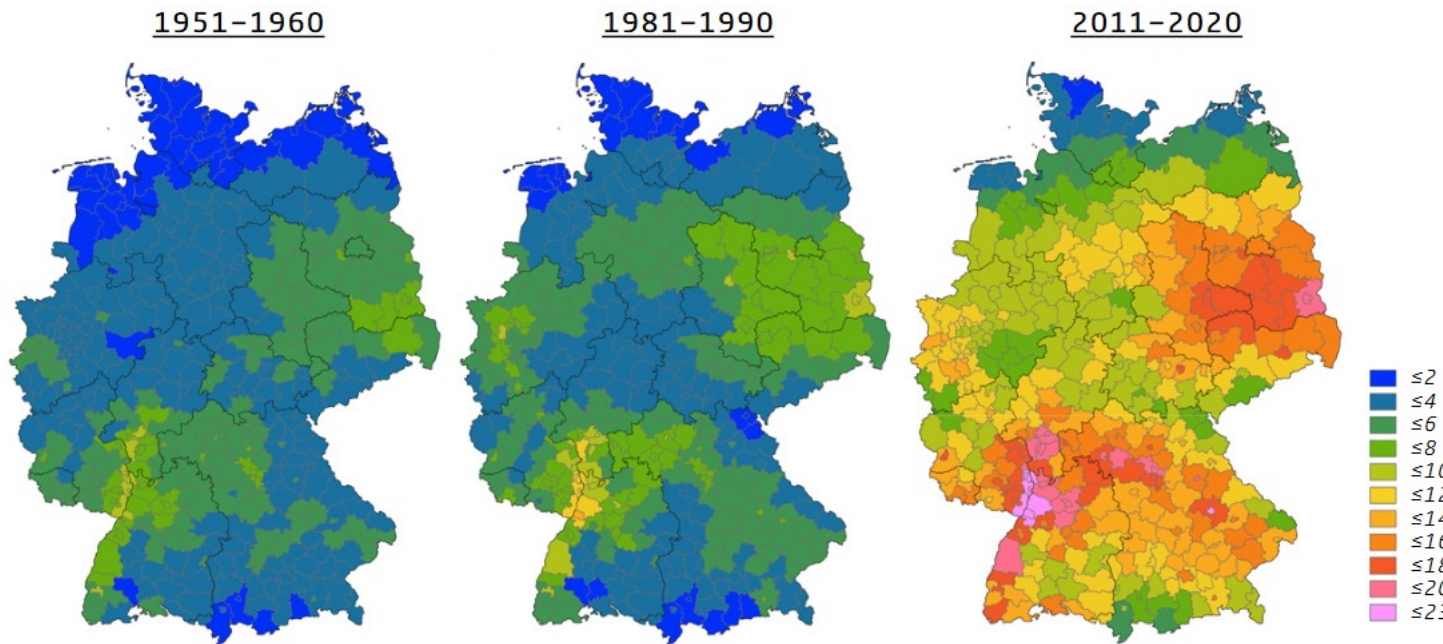
## Stufe 2: Extreme Wärmebelastung

Gefühlte Temperatur  $>38\text{ °C}$



# Es wird heiß in Deutschland

Mittlere Anzahl heißer Tage pro Jahr, je Kreis und Dekade



Quelle: VdS GeoVeris; Datenbasis DWD, Nationale Klimaüberwachung  
© www.gdv.de | Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV)



## Heiße Tage:

1951-1960:  $\bar{x}$  3,6 Tage

2011-2020:  $\bar{x}$  11,1 Tage

Häufigkeit/Intensität/Dauer von  
Hitzewellen: ↑

Bildquelle: Gesamtverband der Deutschen  
Versicherungswirtschaft



Neue Studie

## Aktuelle Hitzewellen ohne Klimawandel "unmöglich"

Stand: 25.07.2023 19:33 Uhr

**Wetter und Klima sind zwei verschiedene Dinge. Doch die aktuellen Hitzewellen auf der Welt wären ohne den Klimawandel praktisch unmöglich,**

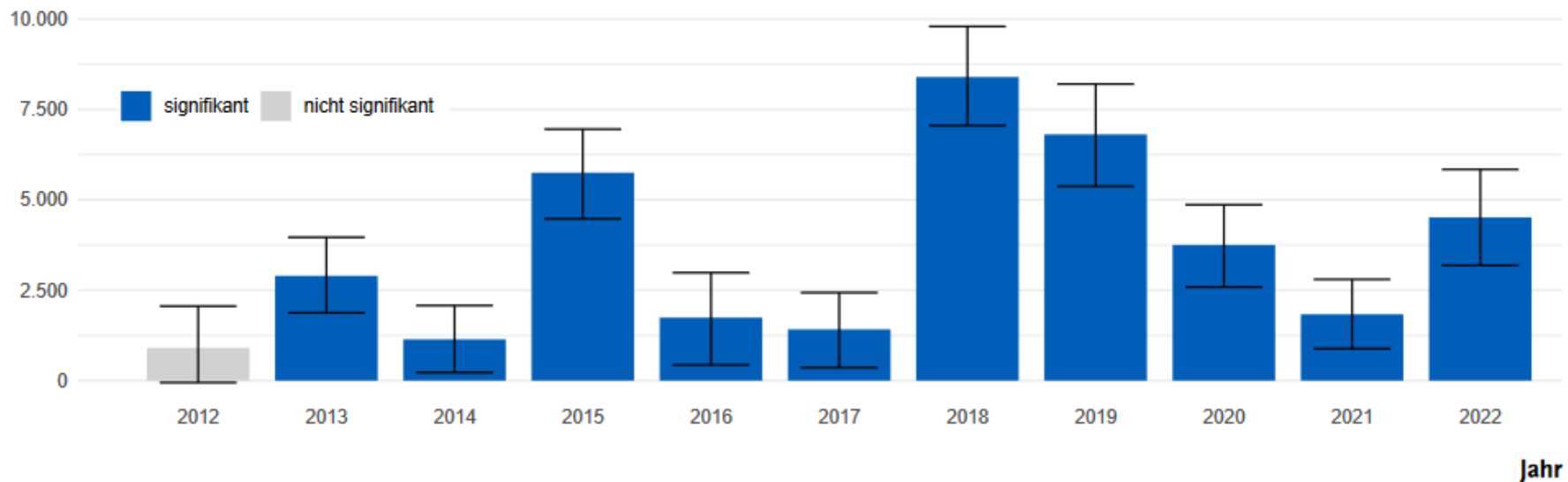
Quelle: <https://www.tagesschau.de/wissen/klima/hitzewellen-klimawandel-102.html>, abgerufen am 27.08.2023

# AGENDA

## Hitze ist gefährlich

# Hitze ist tödlich

Anzahl Sterbefälle



**Abb. 1 |** Geschätzte Anzahl hitzebedingter Sterbefälle im Zeitraum 2012 bis 2022 in Deutschland. Jahre mit einer signifikanten Anzahl hitzebedingter Sterbefälle (Untergrenze des 95 %-Prädiktionsintervalls ist größer 0) sind blau hervorgehoben. (angepasste Abbildung)

Quelle: Winklmayr C, an der Heiden M (2022) Hitzebedingte Mortalität in Deutschland 2022



# Wer ist besonders gefährdet?

**Menschen ab  
65 Jahre**

**Vorerkrankte  
Menschen**

**Obdachlose  
Menschen**

**Sportler\*innen**

**Im Freien  
Arbeitende**

**Säuglinge und  
Kleinkinder**

**Schwangere**

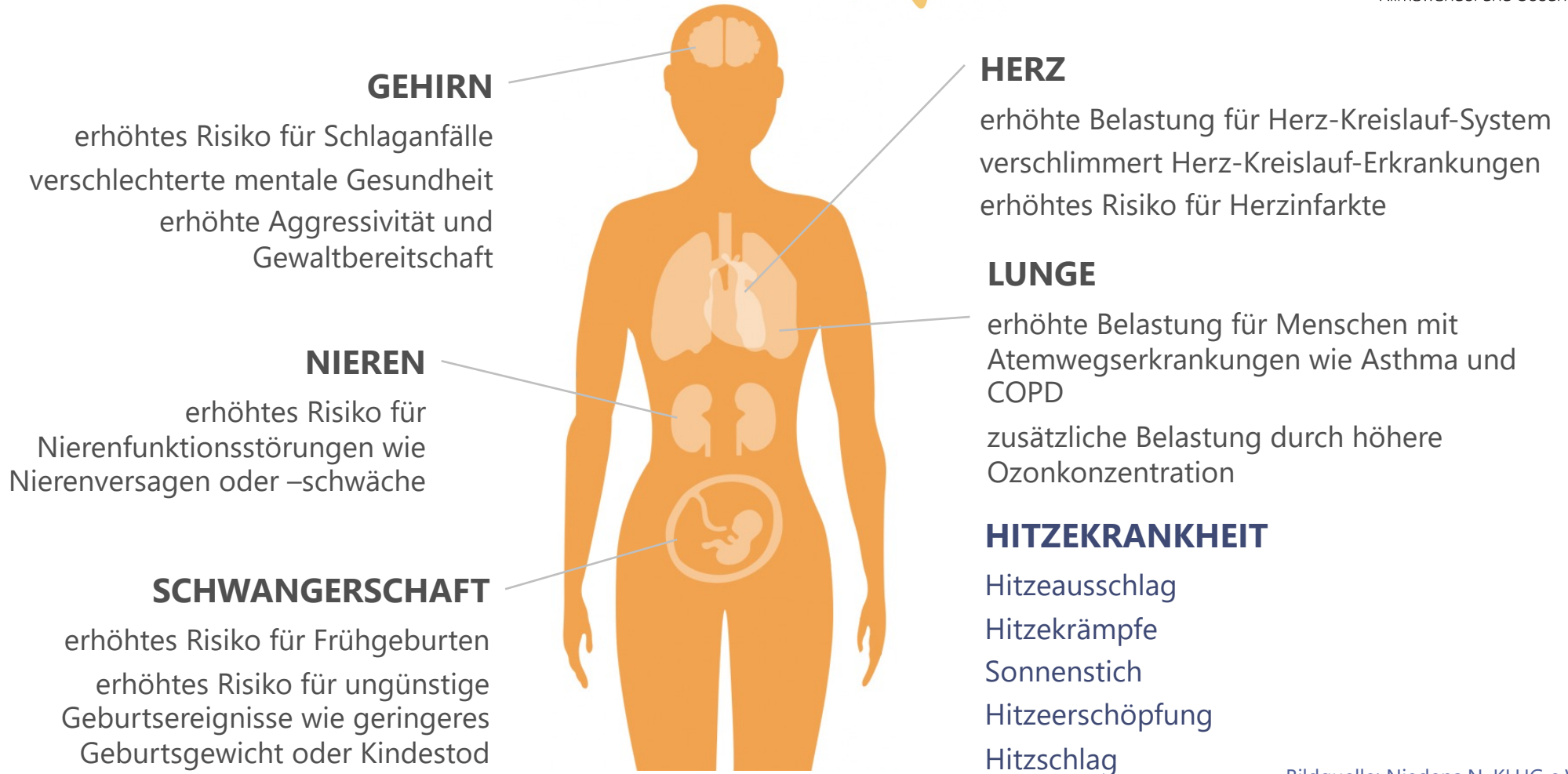
**Sozial isolierte  
Menschen**

**Arme  
Menschen**

# AGENDA

## Medizinische Auswirkungen von Hitze

# Hitze macht krank



Bildquelle: Nieders N, KLUG e.V.

## Vorsicht bei folgenden Symptomen

- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Schwindel
- Verwirrtheitszuständen
- Körpertemperatur über 30°C
- Trockene heiße Haut
- Bewusstlosigkeit
- Ausbleibendem Wasserlassen

# Medikamente

- Anpassung der Medikation
  - Keine selbstständigen Anpassungen
  - Rücksprache mit Ärztin
- Lagerung
  - Raumtemperatur → 15°C bis 25°C
  - Kühle Lagerung → Kühlschrank
  - Nicht im Auto lassen

# AGENDA

## Wie wir uns schützen können - persönlich

# Vor Hitzewellen

- Gefahr erkennen
- Eigene Situation beurteilen
- Vorbereitungen treffen
  - Gespräch mit Hausärztin (Risiko einschätzen, Medikamente prüfen)
  - Ggf. Kühlmaterialien anschaffen
  - Gespräch mit Angehörigen, Nachbarn und Freunden
  - Kühl- und Verschattungstechnik überprüfen

# Bei Ankündigung von Hitzewellen

- Gefahr erkennen
- Angehörige, Nachbar, Freunde informieren
- Ausreichend Getränke (kein Alkohol !, möglichst wenig Zucker) und erfrischende Lebensmittel besorgen



# Während Hitzewellen

**Tab. 2** Empfehlungen zu Verhaltensanpassungen für ältere Menschen und deren Pflegende

Kategorie	Einzelempfehlung [17]
Kontrollierte Flüssigkeitszufuhr	Mindestens 1,5–2 l/Tag, bei Flüssigkeitsrestriktion entsprechend der täglichen Gewichtskontrolle anpassen
	Trinkplan zur Selbstkontrolle führen
	Abends weniger trinken (falls Inkontinenzprobleme bestehen)
	Alkohol während der Hitzewelle vermeiden
	Mineralwasser eher trinken als Leitungswasser (ggf. Brühe)
	Lauwarmer Getränke eher als sehr kalte Getränke
	Wasserreiches Obst und Gemüse ergänzen (Melone, Gurke, Tomate)
Körper kühl halten	Kühl duschen und baden
	Arm- und Fußbäder
	Feuchte Tücher und Wasserspray
Wohnung kühl halten	Temperatur in Aufenthaltsräumen überwachen (tagsüber 25 °C; nachts 20 °C)
	Tagsüber schattieren und Ventilatoren benutzen; nachts lüften
	Feuchte Tücher aufhängen (Verdunstungskälte)
	Rückzug in kühlere Räume (Nordseite, Souterrain)
Verhalten anpassen	Körperliche Anstrengungen vermeiden
	Mittagsruhe (Siesta)
	Verlagerung der Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden
	Kopfbedeckung, leichte Kleidung, Nacht- und Bettwäsche
	Leichte Kost: viel Obst und Gemüse; wenig Fett und Fleisch
Arztgespräch	Eventuelle Medikamente bei Hitze anpassen
	Netzwerk der Helfer organisieren

Quelle: Herrmann A et al. (2019) *Epidemiologie und Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden älterer Menschen* Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie

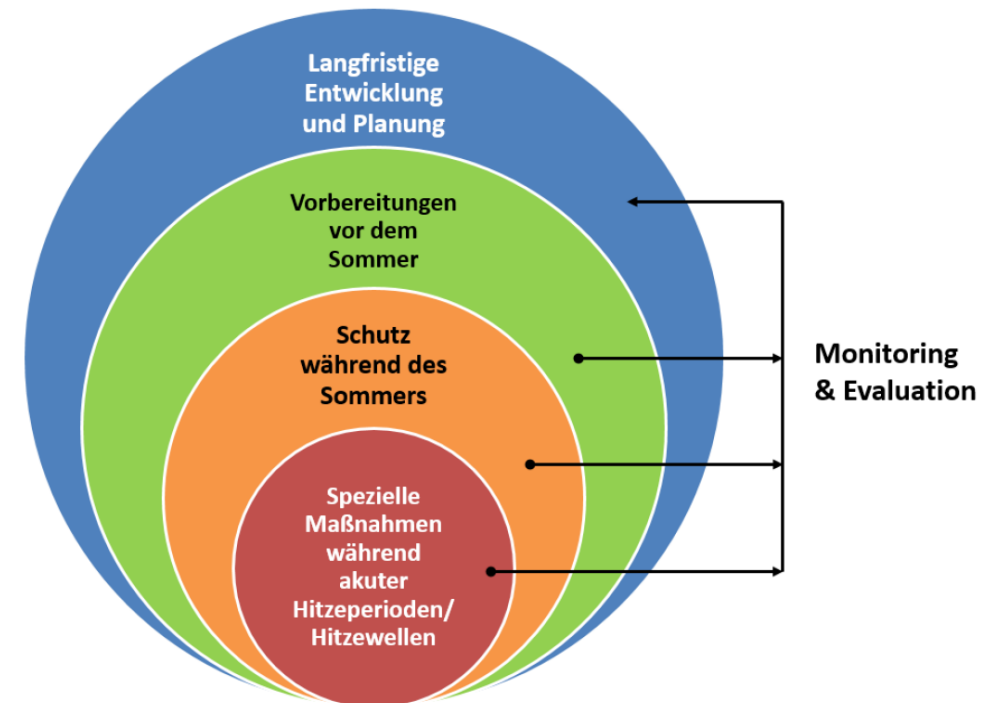
# AGENDA

## Der Hitzeaktionsplan der Stadt Hamburg

# Was ist ein Hitzeaktionsplan?

Bestandteile von Hitzeaktionsplänen:

- Risikokommunikation
- Schutz vulnerabler Gruppen bei Akutereignissen
- Langfristige Maßnahmen



Quelle: BMU (2017) Handlungsempfehlungen für die Erstellung von Hitzeaktionsplänen zum Schutz der menschlichen Gesundheit

# Das Problem wurde erkannt!

- Erstellung eines Hitzeaktionsplans für die Freie Hansestadt Hamburg durch
  - KLUG
  - Green Adapt
  - GSF – Gesellschaft für sozio:ökonomische Forschung
  - Sozialbehörde Hamburg
- Ein effektiver Hitzeaktionsplan lebt durch die Teilnehmenden
- Planung und Umsetzung gemeinsam mit der Stadtgesellschaft

# AGENDA

## Was können wir sonst noch tun?

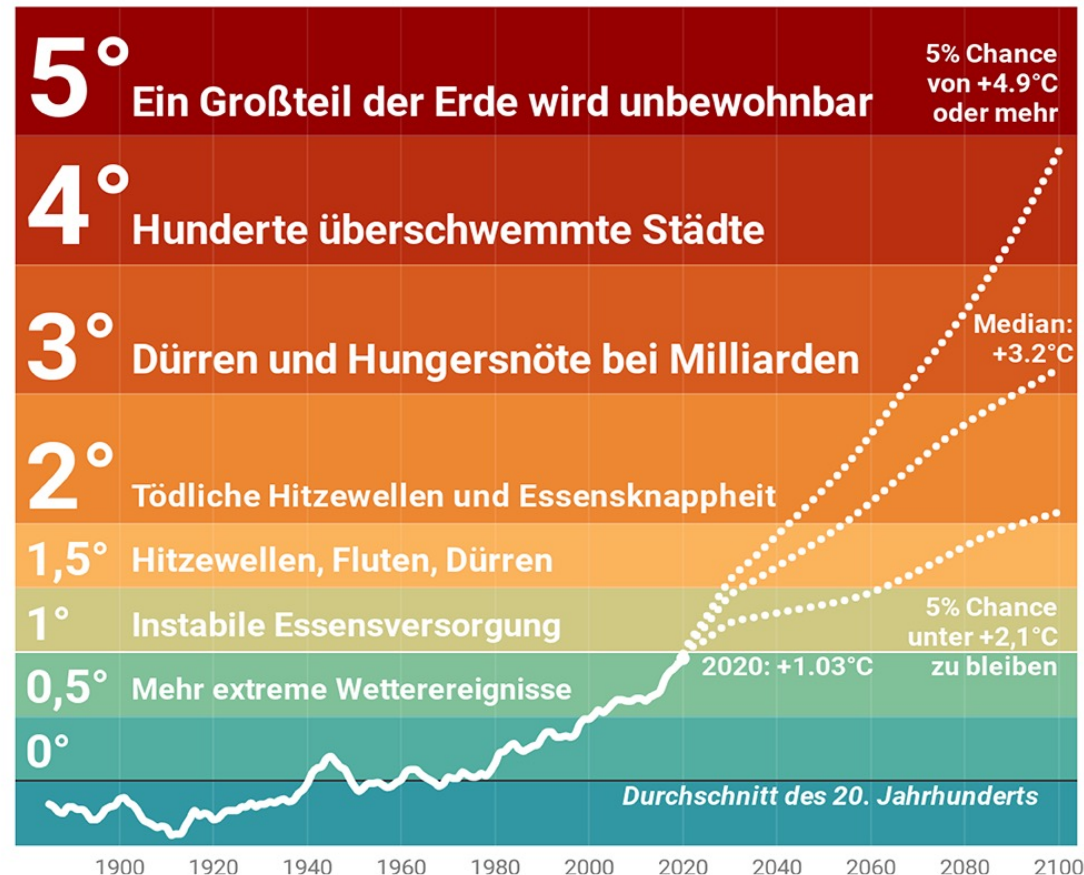


KLUG

Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit

# Wie heiß darf es werden?

Globale Temperaturabweichung in Celsius



Daten: NOAA/Raftery et al./Gregor Aisch

taz

## Hitze ist ein Symptom

Ohne konsequenten Klimaschutz kann es keinen langfristig wirksamen Hitzeschutz geben

Bildquelle: <https://klima.caritas.de/caritasundklimaschutz/> abgerufen am 27.08.2023

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

KLUG

Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit



Fragen?  
Anregungen?



## Kontakt:

**Dr. Andrea Nakoinz**

**[andrea.nakoinz@klimawandel-gesundheit.de](mailto:andrea.nakoinz@klimawandel-gesundheit.de)**

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit  
e. V.  
Cuvrystr. 1, 10997 Berlin  
[Kontakt@klimawandel-gesundheit.de](mailto:Kontakt@klimawandel-gesundheit.de)