

DIE SOMMER WERDEN IMMER HEISSER....

WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR HITZE?

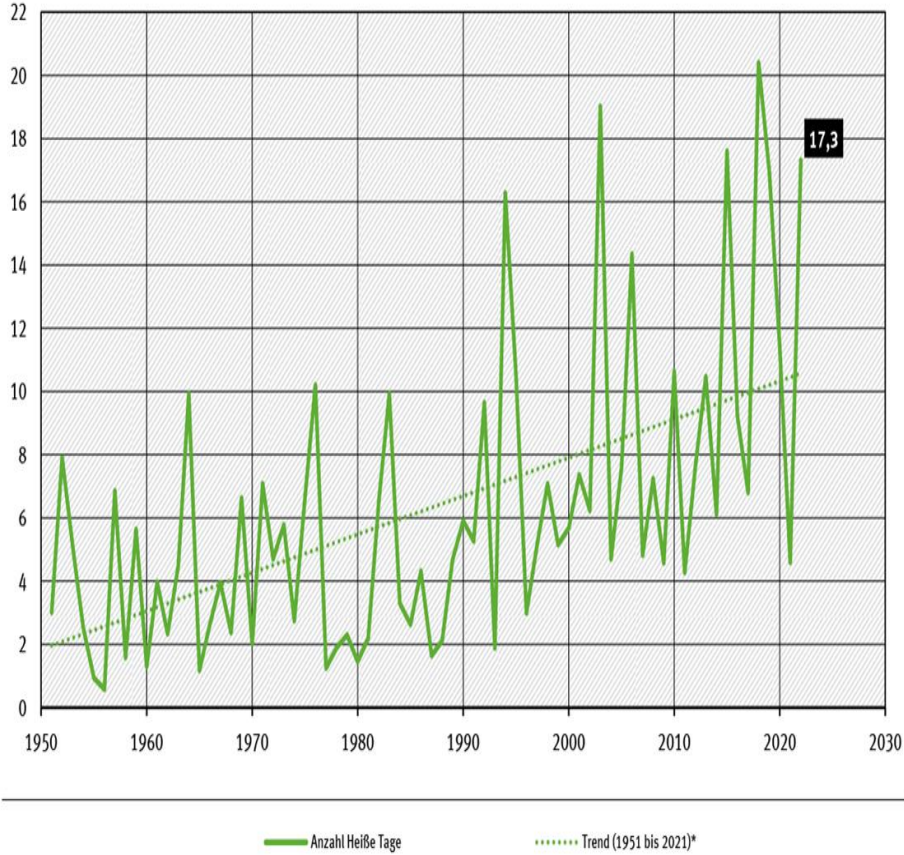
Frau Dr. Y. Touré, Gesundheitsamt Friedrichshain-Kreuzberg
FB 2 Infektions-, Katastrophen- und umweltbezogener
Gesundheitsschutz

06.06.2024



Die Sommer werden immer heißer.....

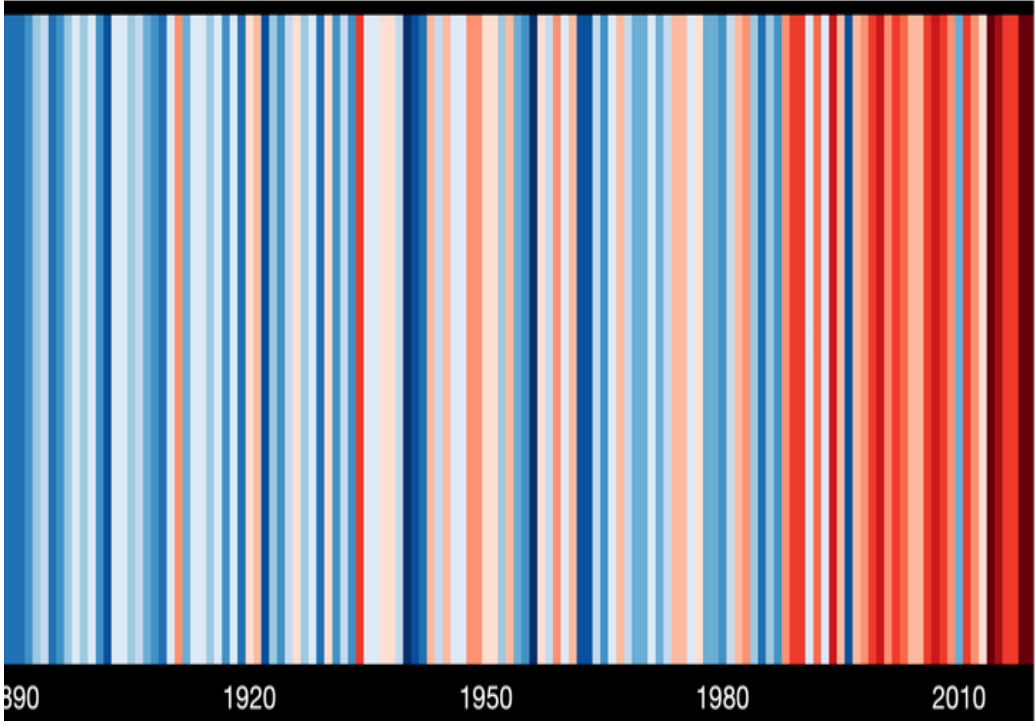
Anzahl der Tage mit einem Lufttemperatur-Maximum über 30 Grad Celsius (Gebietsmittel)



* lineare Regressionsgerade über alle dargestellten Indikator-Werte

Quelle: Deutscher Wetterdienst (DWD), Mitteilung vom 7.12.2022

Regenfälle für Deutschland, 1881 bis 2019



Quelle: klimafakten.de



Heiße Sommer gab es schon immer?!?

- Die **fünf wärmsten Jahre seit 1881** sind seit dem Jahr **2000** aufgetreten.
- In den Jahren 2003, 2015, 2018 und 2022 ist es zu Hitzesommer gekommen
- Europa ist der Kontinent, der sich am schnellsten erwärmt.
- Die Temperaturen in Deutschland sind deutlich stärker gestiegen als im weltweiten Durchschnitt (etwa 1 °C)



.... Es wird häufiger und zu längeren Hitzewellen kommen....

Sommertag, Hitzetag, Hitzewelle.....

- **Sommertag:** Tag, an dem es 25°C oder wärmer ist
- **Hitzetag / Heißer Tag:** Tag, an dem es 30°C oder wärmer ist
- **Hitzewelle:** mehrere Tage hintereinander, an denen es 30°C oder wärmer ist
-> ab dem 3. Tag wird es für ältere / pflegebedürftige Menschen gefährlich!
- **Tropennacht:** Nacht, an der es 20°C oder wärmer ist.
-> Bei so heißen Nächten kann man nicht gut schlafen und sich gut erholen

Hitzewarnsystem des Deutschen Wetter Dienstes

- Amtliche Warnung auf Landkreisebene (Berlin: Bezirksebene!)
- Erfolgt, wenn eine starke Wärmebelastung für mindestens 2 Tage in Folge vorhergesagt wird UND die nächtliche Abkühlung nur gering ausfällt

Meteorologische Erscheinung	Schwellenwert	Darstellung
Starke Wärmebelastung	Gefühlte Temperatur über etwa 32 Grad C, zusätzlich nur geringe nächtliche Abkühlung	
Extreme Wärmebelastung	Gefühlte Temperatur über 38 Grad C	

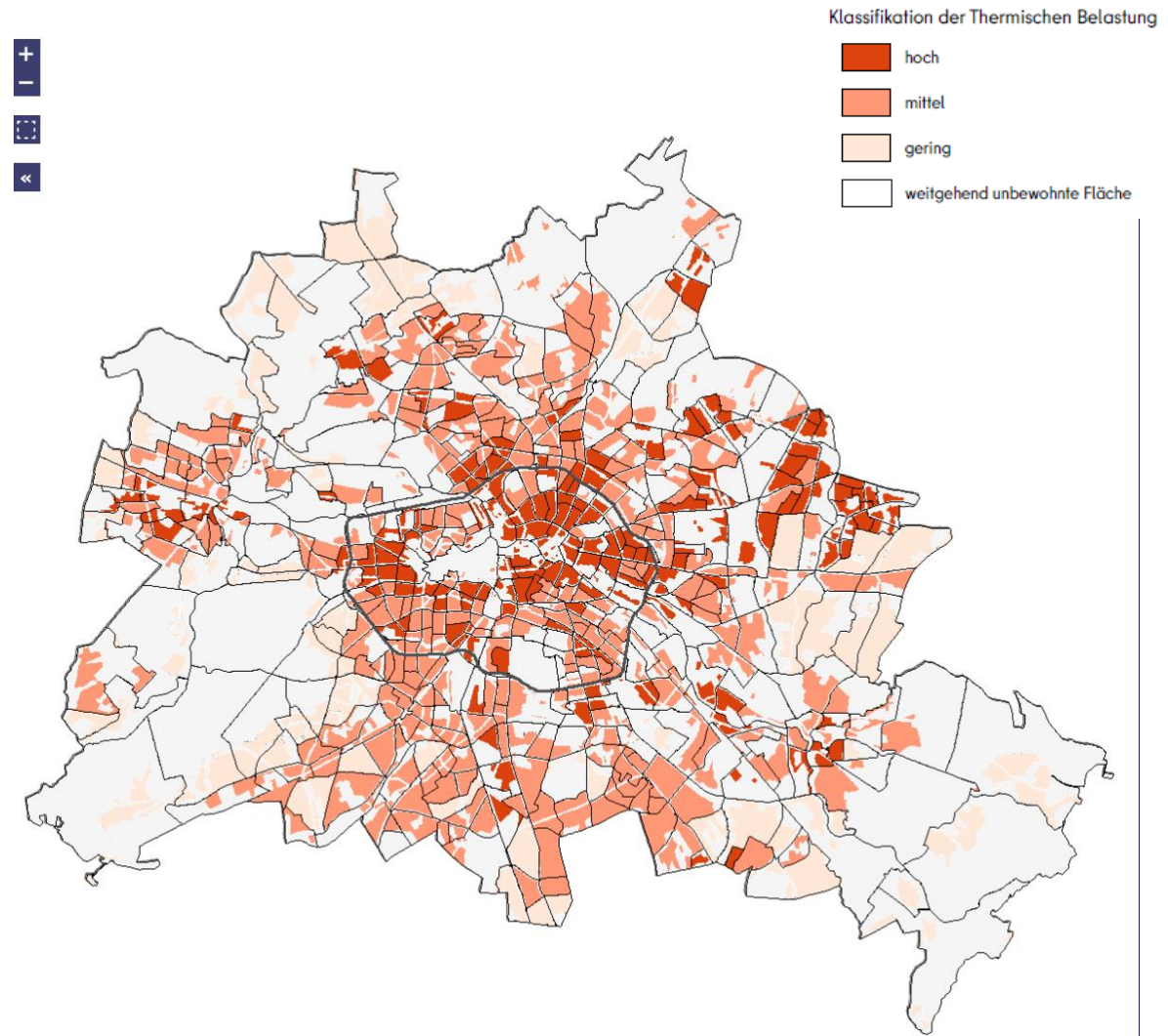


Hitzewarnungen über Zeitungen, TV, Radio, Warnwetter-App des DWD, Webseite des DWD, „Berliner Fenster“ in der BVG etc.

Thermische Belastung in Berlin 2021/2022

Wärmeinselleffekt in
innerstädtischen Gebieten

Bereiche innerhalb vom S-
Bahn-Ring sind im Schnitt
rund 5° C wärmer als das
weitgehend offene Berliner
Umland.



<https://daten.berlin.de/datensaetze/umweltgerechtigkeit-kernindikator-thermische-belastung-20212022-umweltatlas-wms>

Wie reagiert der Körper auf Hitze?

- Damit alles gut funktioniert, brauchen das Gehirn und die Organe eine Körpertemperatur von circa 37°C

Kühlung durch Wärmeabgabe → Hautdurchblutung nimmt zu:

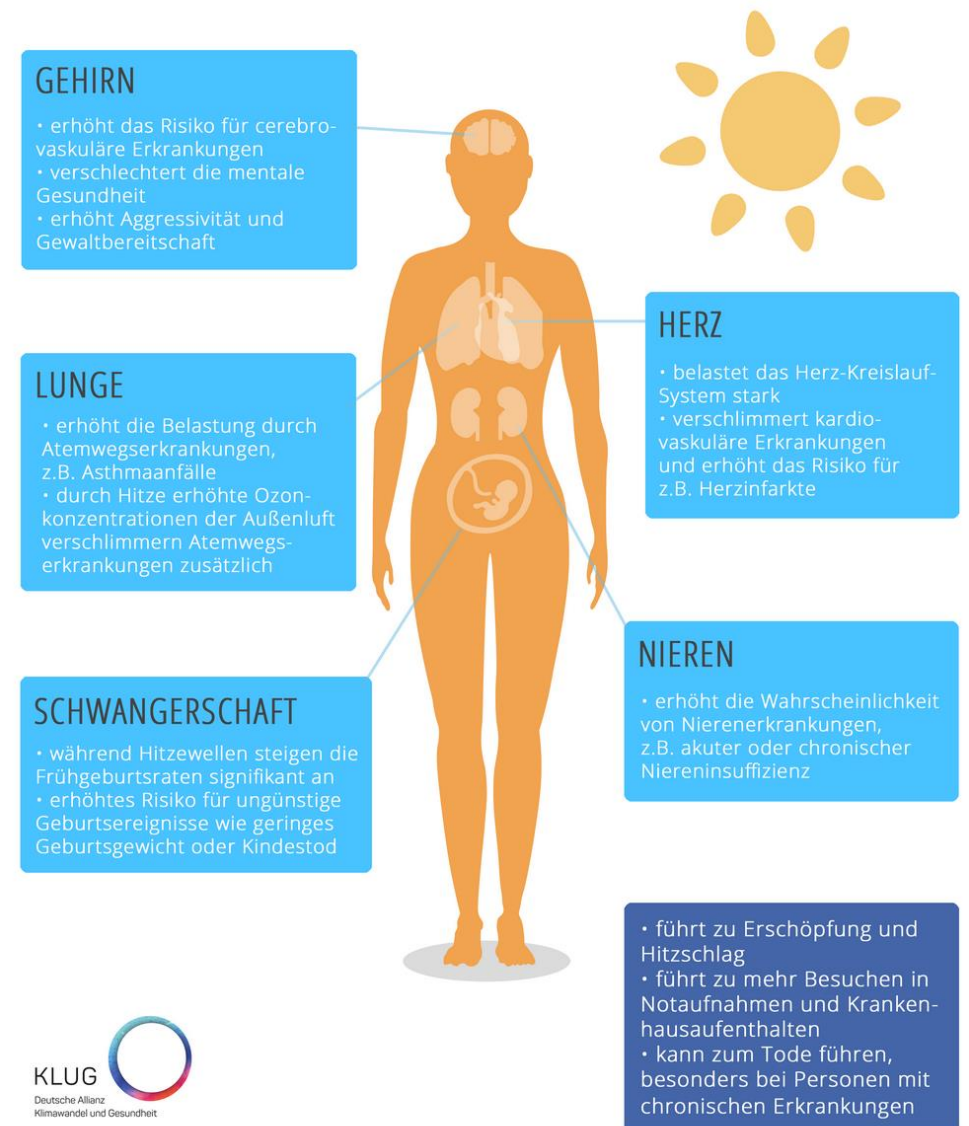
- > Die Blutgefäße werden größer und gibt Wärme ab über die Haut.
- > Der Blutdruck sinkt, der Puls steigt -> Herzkreislaufsystem muss mehr arbeiten

Kühlung durch Verdunstung → Schwitzen

- > Der Schweiß verdunstet auf der Haut, der Körper wird gekühlt.
- > Flüssigkeit und Elektrolyte gehen dabei verloren (lebensnotwendige Mineralstoffe)

Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigen kann

Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme durch den niedrigen Blutdruck, Schwindel, Konzentrationsfähigkeit, verminderte Belastbarkeit, Herzrasen, Verwirrtheit, geschwollene Beine..



Hitzebedingte Gesundheitsgefahren

- Hitzeschlag
- Hitzeerschöpfung -Hitzekollaps
- Sonnenstich
- Hitzekrämpfe

- Sonnenbrand
- Hitzeausschlag

Erste-Hilfe Maßnahmen:

- ✓ Schnell an einen kühlen Ort / Schatten
- ✓ Kleidung öffnen
- ✓ Körper kühlen mit Tüchern, Luft zufächern
- ✓ Zu trinken anbieten

Hinweise für den hitzebedingten Notfall

Notruf 112 wählen bei:

- Wiederholtes, heftiges Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit
- Heftige Kopfschmerzen
- Bewusstseinsintrübung, Bewusstlosigkeit
- Krampfanfall
- Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 Grad)
- Kreislaufschock



<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/warnsignale-und-erste-hilfe-bei-hitze/>

Wer ist besonders gefährdet bei Hitze?

- **Ältere Personen (über 65 Jahren), insbesondere alleinstehende, ältere und pflegebedürftige Menschen**
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Bei Einnahme von bestimmten Medikamenten
- Schwangere
- Säuglinge, Kleinkinder
- Menschen, die abhängig sind von Alkohol, Drogen, Medikamenten
- Menschen mit akuten Krankheiten (Fieber, Erbrechen etc.)
- Menschen, die im Freien arbeiten / Sport treiben
- Obdachlose Personen

Warum sind ältere Menschen besonders gefährdet?

- Anpassung an Hitze eingeschränkt + langsamer: Weniger Durstgefühl + Schwitzen weniger
- Vorerkrankungen: Herz-Kreislaufkrankungen, chronische Lungenerkrankung, Asthma, Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen, Adipositas
- Kognitive Beeinträchtigung
- Einnahme von bestimmten Medikamenten
- Bewegungseinschränkungen
- Angst vor häufigen Toilettenbesuchen
- Erkrankungen, die das Trinken erschweren: z.B. Schluckbeschwerden

Wohnraum kühl halten

- Verschattung durch Außenjalousien, Innenjalousien, Rollos, Markisen, Vorhänge etc.
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- Lüften in den frühen Morgenstunden und Abends
- Ventilator (nicht mehr ab 35 °C)
- Feuchte Tücher aufhängen
- Elektrogeräte, Lampen sollten abgeschaltet werden!



https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Wohnung-kuehlen-7-Tipps-fuer-kuehle-Zimmer--auch-ohne-Klimaanlage_11421_1.html

Ernährung und Trinkmenge anpassen

- Regelmäßig trinken, ca. 2l täglich
- Lauwarme/ kühle Getränke, nicht eiskalt!
- Mineralwasser, Saftschorlen (1:3), Kräuter- oder Früchtetees
- Häufigere und kleinere Mahlzeiten
- Vermeiden Sie Fleisch und Fett -> Obst, Gemüse, Salate, Suppen
- Auch mal was Salziges zwischendurch wie Brühe oder Salzstangen.
- Meiden Sie Alkohol
- Trinkverhalten überprüfen: Urinfarbe!



Quelle: [Gesund trinken im Alter, BZgA, kompakt_5_Gesund-Trinken_A5.pdf](#)



5 Ernährungstipps bei Hitze, BZgA,
file:///O:/hygiene/02Umweltbezogen
er%20Gesundheitsschutz/021Hitzesch
utz/Infomaterial/Flyer%20Ernaehrung
stipps.pdf



[Depliant_Canicule_2015.pdf](#)

Verhalten anpassen: Halten Sie sich kühl!

- Vermeiden Sie den Aufenthalt im Freien zwischen 11 -17 Uhr
- Halten Sie Mittagsruhe
- Direkte Sonne vermeiden, im Schatten bleiben
- Kühlen Sie sich ab: kühlendes Fußbad, Arme und Beine kühl abduschen, nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken, Arm- oder Fußbäder
- Tragen Sie helle, weite, luftige Kleidung, Sonnenhut im Freien
- leichte Nacht- und Bettwäsche



Quelle: SenWGP, LAGeSo, in Kooperation mit dem Aktionsbündnis Berlin

Verhalten anpassen (2)

- Wärmeflasche mit kaltem Wasser zum Schlafen
- Erledigungen / Einkäufe am Vormittag oder Abends
- Achten Sie auf UV-Schutz: Sonnenbrillen + Sonnencreme
- Wenn Sport, dann erst, wenn es kühler ist
- Kühle Orte aufsuchen für 2-3 Stunden, wenn die Wohnung nicht kühl gehalten werden kann: Museum, klimatisiertes Einkaufszentrum, Kirche, Kino, Frei- oder Schwimmbad, Wald oder schattiger Park, Friedhof, Badesee usw.



Quelle: [Der Hitzeknigge, UBA, 210215-hitzeknigge-allgemein-bf.pdf](#)

Medikamente - Lagerung

- Auf die Lagerungsbedingungen achten (Verpackung, Beipackzettel, Apotheke)
- Meisten Medikamente: 15-25 °C
- Lagerung bei 2-8 °C, z.B. Insulin: Kühlschrank
- Medikamente keinesfalls im Auto liegen lassen
- In einer Kühlbox transportieren und in den Kühlschrank legen



<https://www.hamburg.de/barrierefrei/leichte-sprache/service/13584106/ls-alte-medikamente-gehoren-in-den-rest-muell/>

Medikamente - Einnahme bei Hitze

Einige Medikamente können die Hitzeanpassung beeinflussen:

- z.B. Blutdrucksenker
- Entwässerungsmittel
- Abführmittel,
- Antidiabetika
- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Schmerzpflaster
- Bestimmte Antidepressiva



Quelle: <https://www.fnp.de/lokales/hochtaunus/kommunikationsexpertin-gibt-tipps-gespraech-arzt-10425259.html>

• Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt*in Ihre Medikamenteneinnahme!

Tipps für Angehörige / Pflegende Angehörige

- Wie warm ist es in der Wohnung - Temperatur kontrollieren
- Kleidung angepasst?
- Trinkt Ihr Angehöriger ausreichend? Anrufen, um an das Trinken zu erinnern, Trinkplan
- Ärztlichen Rat einholen für die Dosierung der Medikamente



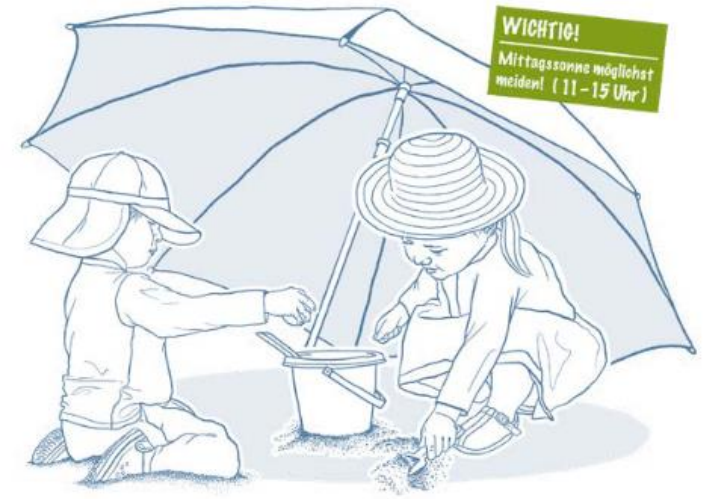
Broschüre: Gesund durch die Sommerhitze
file:///O:/hygiene/02Umweltbezogener%20Gesundheitsschutz/021Hitzeschutz/Infomaterial/Aeltere%20Menschen/kompakt_8_hitze.pdf

Tipps für Angehörige / Pflegende Angehörige

- Wenn Hilfe benötigt wird bei alltäglichen Tätigkeiten: häufige Besuche empfohlen!
- Falls notwendig: Netzwerk aus Helfern organisieren: Familie, Freunde, Nachbarn, Essen auf Räder, ambulante Pflegedienst etc.
- Wie geht es Ihrem Angehörigen – gibt es Anzeichen von beginnender Dehydratation: trockene Schleimhäute, kein oder sehr konzentrierte Urin, stehende Hautfalten, klagen über Müdigkeit, Schwindel, Verwirrtheit?
- Bleiben Sie informiert über Hitze – Radio, TV, Zeitungen, Internet, DWD

Babys und Kleinkinder

Säuglinge und Kleinkinder heizen schneller auf,
schwitzen weniger, und trinken seltener eigenständig
-> Häufig zu trinken anbieten!



file:///C:/Users/fku03112/Downloads/Sonnenschutz-fuer-Kinder_mit_Grafik_BZgA_kindergesundheit-info.pdf

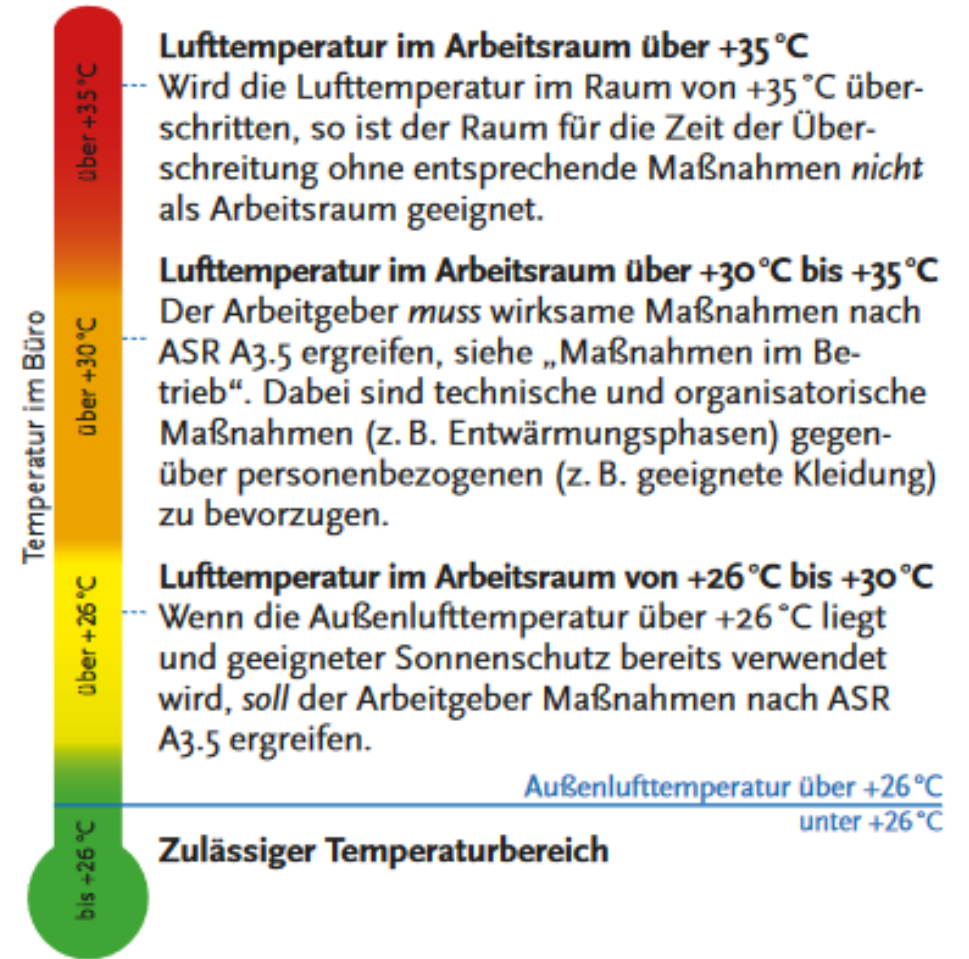
Kinderhaut ist besonders zart und empfindlich -> muss konsequent vor UV-Strahlung geschützt werden!

Daher: Sonne vermeiden - bedecken - eincremen

1. Vermeiden: Pralle Sonne meiden zwischen 11-15:00 Uhr, im Schatten bleiben
2. Bedecken: Hut mit Nackenschutz, Kleidung, Schuhe, Sonnenbrillen
3. Eincremen: alle unbedeckte Hautstellen, alle 2-3 Stunden, wasserdichte Sonnencreme

Arbeitsschutz bei Hitze

- Lüften in den frühen Morgenstunden
- Innenräume kühl halten – Sonnenschutz nutzen
- Arbeitszeiten flexibel gestalten
- Ventilatoren
- Gelockerter Dresscode
- Viel trinken: Mineralwasser, Saftschorlen etc.



file:///C:/Users/fku03112/Downloads/F14-1.pdf

Planschen, Wasserspielplätze, Spielpumpen

- Mai – September, Täglich 10 – 18 Uhr
- Trinkwasser, 25 Grad



- <https://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/politik-und-verwaltung/aemter/strassen-und-gruenflaechenamt/gruenflaechen/baumassnahmen/artikel.276186.php>

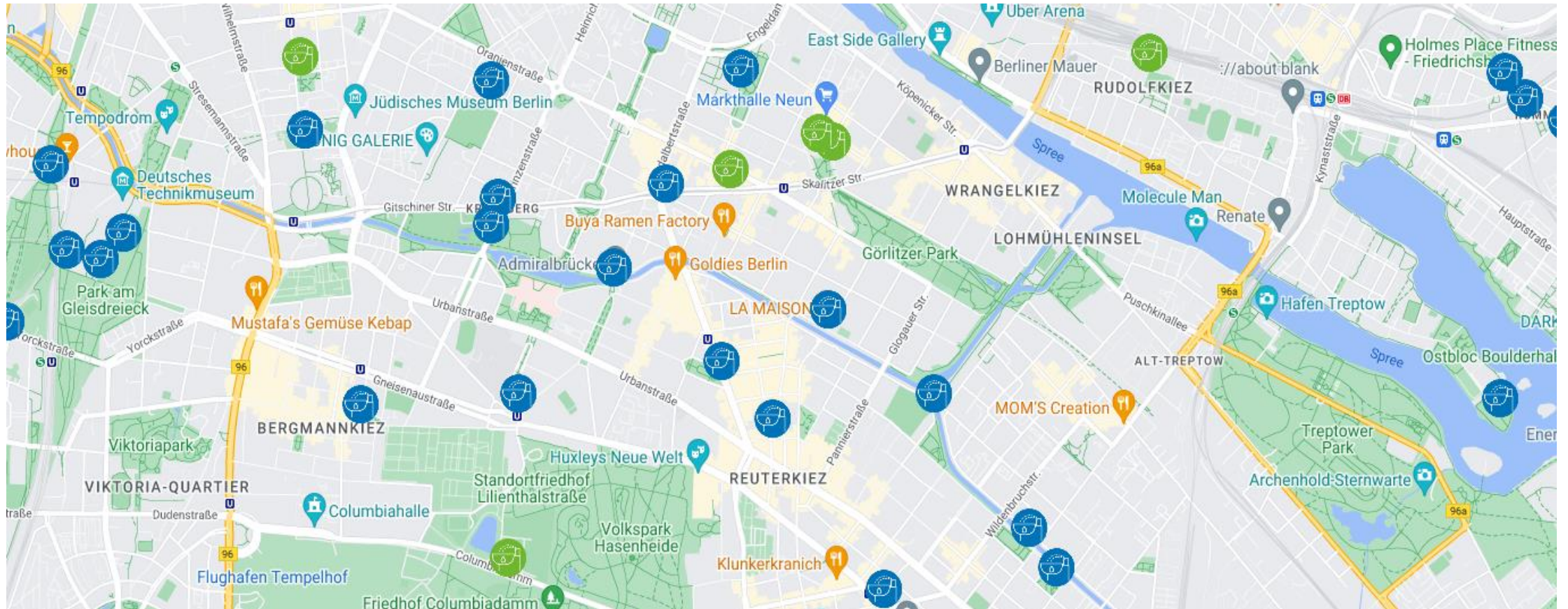


Wasserglocke Volkspark Friedrichshain © visitberlin, Foto: Philipp Koschel



Plansche Volkspark Friedrichshain
Bild: FB Grünflächen

Trinkwasserbrunnen in Berlin



Berliner Wasserbetriebe: <https://www.bwb.de/de/trinkbrunnen.php>



Hitze kann tödlich sein

So kommen Sie gut durch die Sommerhitze.



AUSREICHEND
**WASSER
TRINKEN**



WOHNUNG
**KÜHL
HALTEN**



IM
**SCHATTEN
BLEIBEN**



**ANSTRENGUNG
VERMEIDEN**



**LEICHT
ESSEN**



**AUF SICH
UND ANDERE
ACHTEN**



Mehr Tipps – auch zur Medikamenteneinnahme bei Hitze und was im Notfall zu tun ist – unter www.klima-mensch-gesundheit.de



Was Kommunen und Gemeinden bereits jetzt tun können unter www.hitzeservice.de



Achten Sie bitte auf Ihre Mitmenschen

Hitze ist eine große Herausforderung für uns alle. Viele Menschen sterben jährlich an den Folgen extremer Hitze. Deshalb ist es besonders wichtig, nicht nur auf sich zu achten, sondern auch anderen zu helfen oder sich Hilfe zu suchen. Gemeinsam bekommen wir die Hitze besser in den Griff.



Gemeinsam gegen Hitze – Wenn Sie Hilfe brauchen, trauen Sie sich rechtzeitig danach zu fragen. Angehörige, Nachbarn, Mitmenschen helfen Ihnen sicherlich gerne.



Kümmern Sie sich um Ihre Mitmenschen – Denken Sie an gefährdete Personen und bieten Sie Ihre Hilfe an, z.B. Kindern, alleinstehenden Menschen der Generation 65+, chronisch Kranken und Menschen ohne Obdach.



Helfen Sie sich gegenseitig – z.B. mit Trinken, Abkühlung, Unterstützung bei Besorgungen.

**BÄREN
HITZE°**

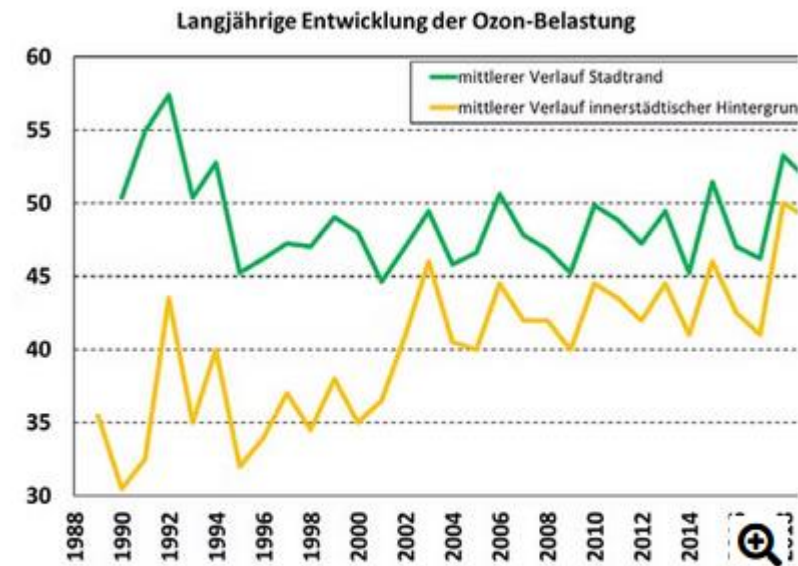


**Hitzewelle?
Berlin bleibt
cool.**



Gesundheitliche Folgen durch Ozon

- Hohe Temperatur und Sonneneinstrahlung führt zu Ozonbildung
- Ozon ist ein Reizgas
- Beschwerden sind tränende Augen, Kopfschmerzen, Husten
- Körperliche Anstrengungen im Freien vermeiden



Langjährige Entwicklung der Ozon-Belastung

Bild: SenMVKU