|  |  |
| --- | --- |
| A logo with a person in a circle  AI-generated content may be incorrect. | Für Rückfragen:  **Axel Glasmacher**  **Dialog-Gesundheit-Klima e.V.**  Waldstr. 37, 53347 Alfter  eMail: [presse@dialog-gesundheit-klima.de](mailto:presse@dialog-gesundheit-klima.de) |

**Medien Hintergrund-Information**

Zum nationalen Hitzaktionstag am 4. Juni 2025

**Wie schütze ich mich in einer Hitzewelle?**

Informationsveranstaltung im Rathaus Alfter (17:00-18:00 h)

**Alfter, 26.05.2025**

**Hitzeschutz in Zeiten des Klimawandels**

Hitze ist das größte klimabedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland – und sie nimmt weiter zu. Der Klimawandel sorgt nicht nur für steigende Durchschnittstemperaturen, sondern auch für eine Zunahme von Extremereignissen wie Hitzewellen. Besonders betroffen sind dicht besiedelte Regionen wie das Rheinland, wo etwa Köln im Jahr 2024 erneut Rekordwerte mit 66 Sommertagen, 15 heißen Tagen über 30 °C und 25 Tropennächten verzeichnete. Die Auswirkungen auf die Gesundheit sind gravierend: Sie reichen von Kreislaufproblemen und Erschöpfung über Nierenversagen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen wie Hitzschlag oder Multiorganversagen.

Besonders gefährdet sind ältere und chronisch kranke Menschen, Kinder, Schwangere, sozial isolierte Personen sowie Menschen, die im Freien arbeiten oder Sport treiben. Doch auch Gesunde können betroffen sein – wie der tragische Fall des 18-jährigen Ariel Newman zeigt, der an Hitzefolgen starb, weil Warnzeichen nicht erkannt wurden.

Kommunen und Gesundheitswesen stehen vor der Herausforderung, vorausschauend zu handeln. Zentrale Maßnahmen sind kommunale Hitzeaktionspläne, Informationskampagnen, Frühwarnsysteme, Gesundheitschecks für gefährdete Gruppen sowie die Bereitstellung von kühlen Rückzugsorten. Auch die Stadtgestaltung muss angepasst werden: Mehr Bäume, begrünte Flächen, Schatten durch Bebauung und reflektierende Materialien können die Hitze in Städten mindern.

Für Bürgerinnen und Bürger zählt das richtige Verhalten: rechtzeitige Information über Wetterwarnungen, Trinken von mindestens 2–3 Litern Wasser täglich, körperliche Schonung, Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung und Kühlung der Wohnung. Besonders hilfreich ist es, auf die Farbe des Urins zu achten – eine einfache Methode, um Dehydrierung frühzeitig zu erkennen.

Nicht zuletzt erinnert die Veranstaltung daran, dass Prävention auch Klimaschutz bedeutet: Ohne entschlossenes Handeln auf globaler wie lokaler Ebene wird die Zahl der hitzebedingten Todesfälle weiter steigen. Die Einhaltung der Pariser Klimaziele bleibt daher essenziell – eine Verantwortung für die Politik und zugleich jedes Einzelnen.

Weitere Informationen finden sich auf den Webseiten des veranstaltenden Vereins Dialog-Gesundheit-Klima e.V. ([www.dialog-gesundheit-klima.de](http://www.dialog-gesundheit-klima.de)) und ([www.dialog-gesundheit-klima.de/klima-und-gesundheit](http://www.dialog-gesundheit-klima.de/klima-und-gesundheit)).

**Dialog-Gesundheit-Klima e.V.**

Der gemeinnützige Verein wurde Ende 2024 gegründet und kümmert sich in Alfter und Umgebung um die Auswirkungen des Klimawandels auf Menschen und Natur, insbesondere um die schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. Durch den Dialog mit Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft und außerhalb der politischen Parteien möchte der Verein zur Sicherung unserer Zukunft und Gesundheit beitragen. Vorsitzende ist Dr. Sabina Glasmacher. Weitere Informationen unter [www.dialog-gesundheit-klima.de](http://www.dialog-gesundheit-klima.de). Informationen für Medien unter [www.dialog-gesundheit-klima.de/medien-portal](http://www.dialog-gesundheit-klima.de/medien-portal).

**Einladung zur Veranstaltung:** [**www.dialog-gesundheit-klima.de/vortrag-hitzeaktionstag**](http://www.dialog-gesundheit-klima.de/vortrag-hitzeaktionstag)

**Weitere Informationen, einschließlich der Vortragsunterlagen, werden gerne auf Anfrage zur Verfügung gestellt (**[**presse@dialog-gesundheit-klima.de**](mailto:presse@dialog-gesundheit-klima.de)**).**