



Dialog Gesundheit • Klima e.V.
—— www.dialog-gesundheit-klima.de



Unser Verein ist Partner des Hitzeaktionstages 2026 (www.hitzeaktionstag.de)

Nationaler Hitzeaktionstag 2026

Wie komme ich gut durch die nächste Hitzewelle?

11. Juni 2026



Dialog Gesundheit • Klima e.V.
www.dialog-gesundheit-klima.de

Hitzeaktionstag

11. Juni 2026



Mit mehr als 150 Organisationen sind wir Partner des Nationalen Hitzeaktionstages 2026: www.hitzeaktionstag.de



Bündnis Hitzeaktionstag: Politische Forderungen

Hitzeschutz vor Ort verbindlich machen

- 1** Kommunale Hitzeaktionspläne gesetzlich verankern und durch Bund und Länder finanziell sowie personell unterstützen.

Klimaanpassung bei Investitionen

- 2** Hitzeschutz bei Infrastruktur, Neubau und Sanierung verbindlich einbeziehen – inkl. Sondervermögen Infrastruktur.

Gesundheits- & Sozialwesen einbinden

- 3** Akteur*innen des Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesens auf allen Ebenen in Hitzeschutzstrategien integrieren.

Hitzeschutzplan weiterentwickeln

- 4** Den Hitzeschutzplan des Bundesgesundheitsministeriums sektorenübergreifend fortschreiben und verlässlich umsetzen.

Hitze im Katastrophenschutz verankern

- 5** Klare Warnketten, Krisenstrukturen und Reaktionsfähigkeit des Gesundheitssystems bei Hitzewellen sicherstellen.

Klimaschutzmaßnahmen umsetzen

- 6** Verbindliche Klimaschutzziele bis 2030/2040 einhalten – insbesondere für Verkehr, Gebäude und erneuerbare Energien.



Dialog Gesundheit • Klima e.V.
—— www.dialog-gesundheit-klima.de



Unser Verein ist Partner des Hitzeaktionstages 2026 (www.hitzeaktionstag.de)



Foto: stefanmager.com/
Gemeinde Alfter

Grußwort Bürgermeister Christian Lanzrath



Nationaler Hitzeaktionstag 2026

Wie komme ich gut durch die nächste Hitzewelle?

Vortrag und Diskussion | Donnerstag, 11. Juni 2026

Ratssaal der Gemeinde Alfter (Am Rathaus 7, 53347 Alfter) | 17:00–18:00 Uhr

Eintritt frei – keine Anmeldung nötig

Hitze gehört zu den größten Gesundheitsrisiken des Klimawandels – und sie wird künftig noch gefährlicher. Besonders ältere Menschen, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie Schwangere und Kinder sind betroffen.

Wie können wir uns wirksam schützen?

Für wen ist diese Veranstaltung?

- Ältere Menschen und ihre Angehörigen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere und Eltern von kleinen Kindern und Schulkindern
- Menschen, die im Freien arbeiten und ihre Arbeitgeber

Was Sie erwartet:

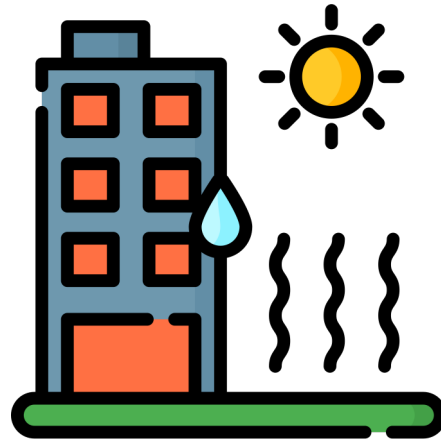
- Ärztlich fundierte, gut verständliche Vorträge
- Praktische Alltagstipps
- Viel Raum für Ihre Fragen
- Informationsmaterial zum Mitnehmen

**Grußwort des Bürgermeisters der Gemeinde Alfter,
Christian Lanzrath**

Vortragende:

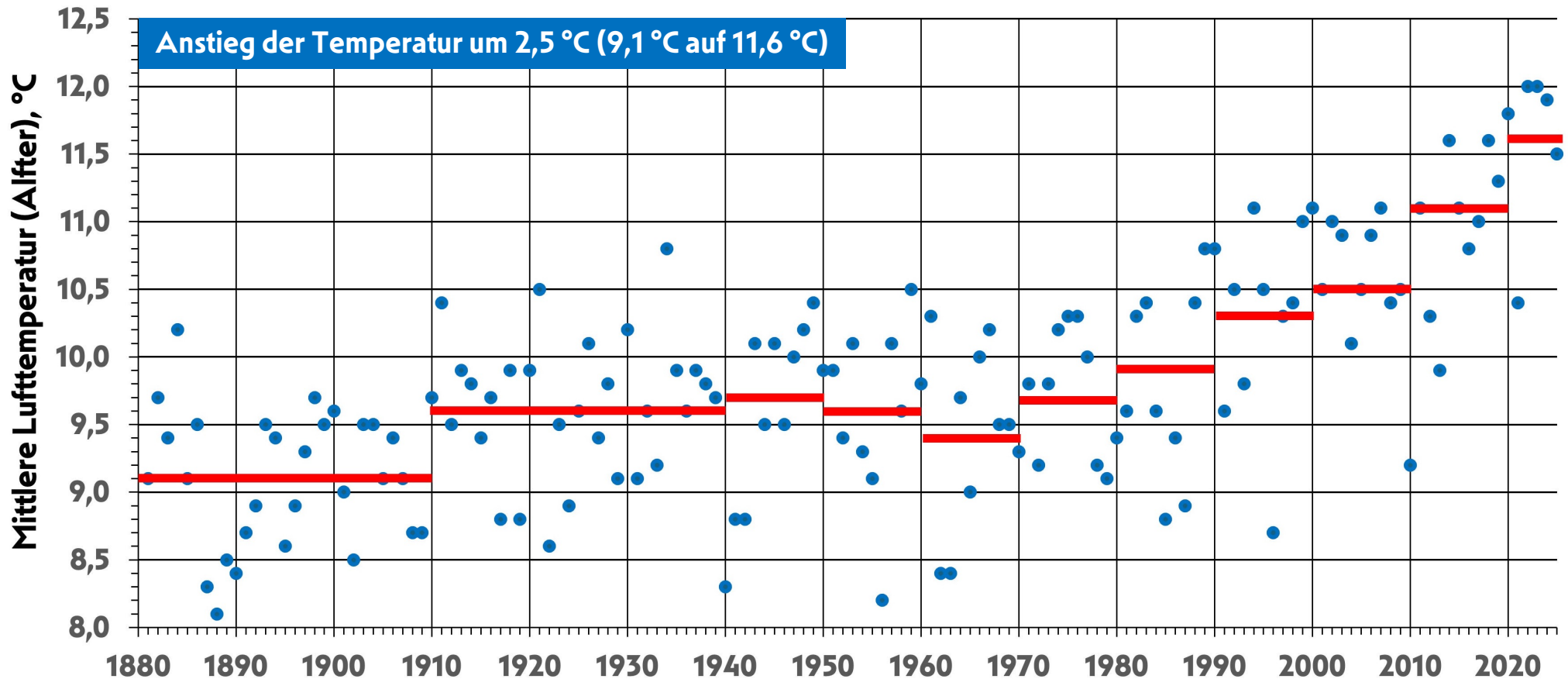
Dr. med. Sabina Glasmacher (Allgemeinmedizin/Psychotherapie)
Prof. Dr. med. Axel Glasmacher (Innere Medizin)

Warum reden wir über Hitze?



Auch in Alfter steigen die Temperaturen

(Mittlere Temperatur, 1881-2025; — Temperaturmittelwert eines Jahrzehnts)

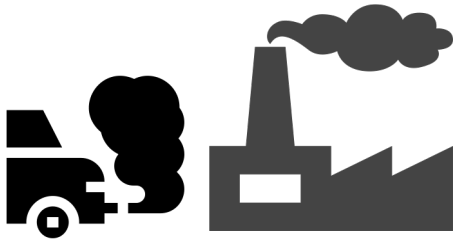


Der Klimawandel: Wie geht das eigentlich?

Die Sonne sendet ihre Strahlen auf die Erde.

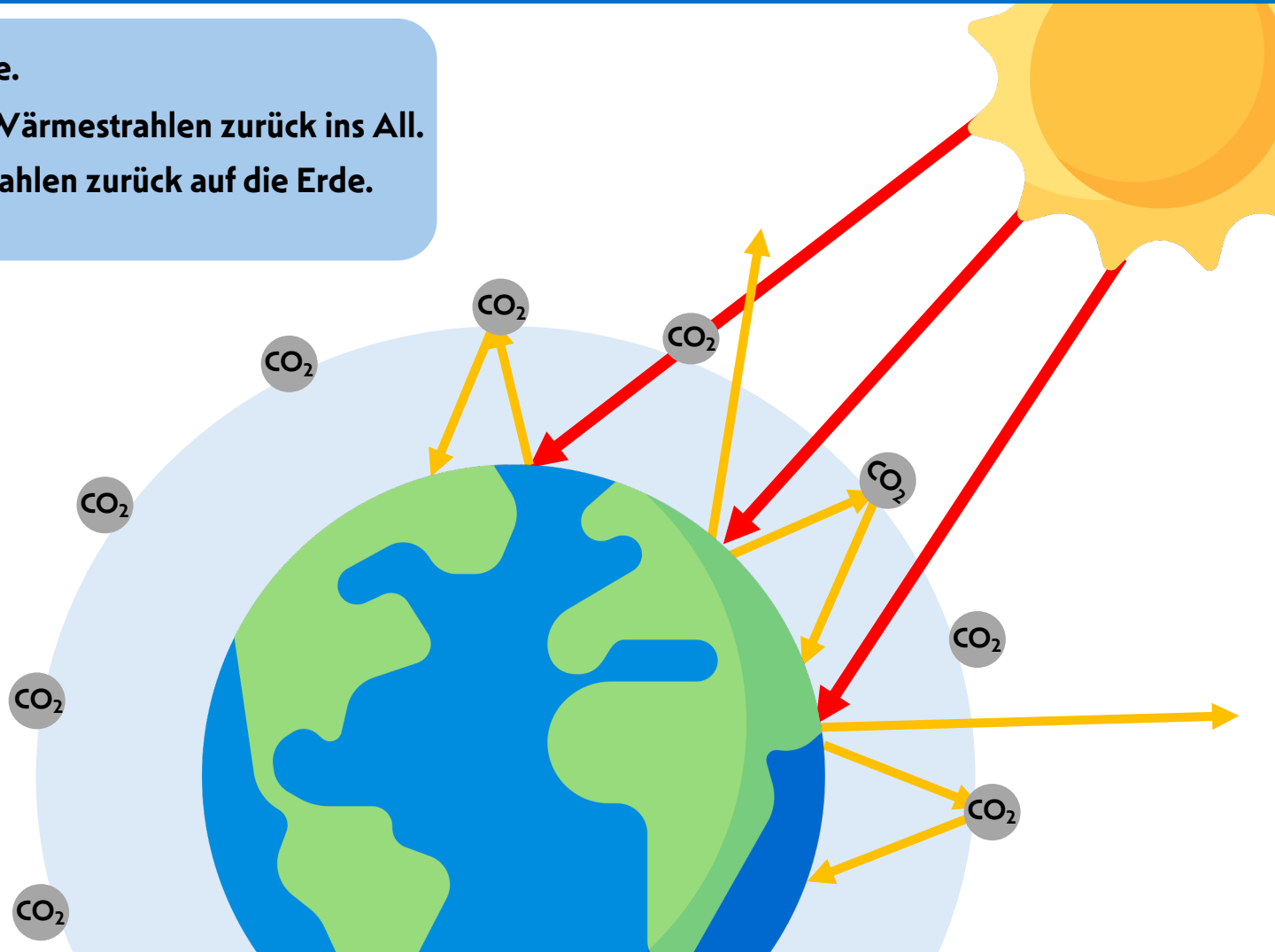
Die Erde reflektiert einen Teil davon als Wärmestrahlen zurück ins All.

Das CO₂ spiegelt einen Teil der Wärmestrahlen zurück auf die Erde.

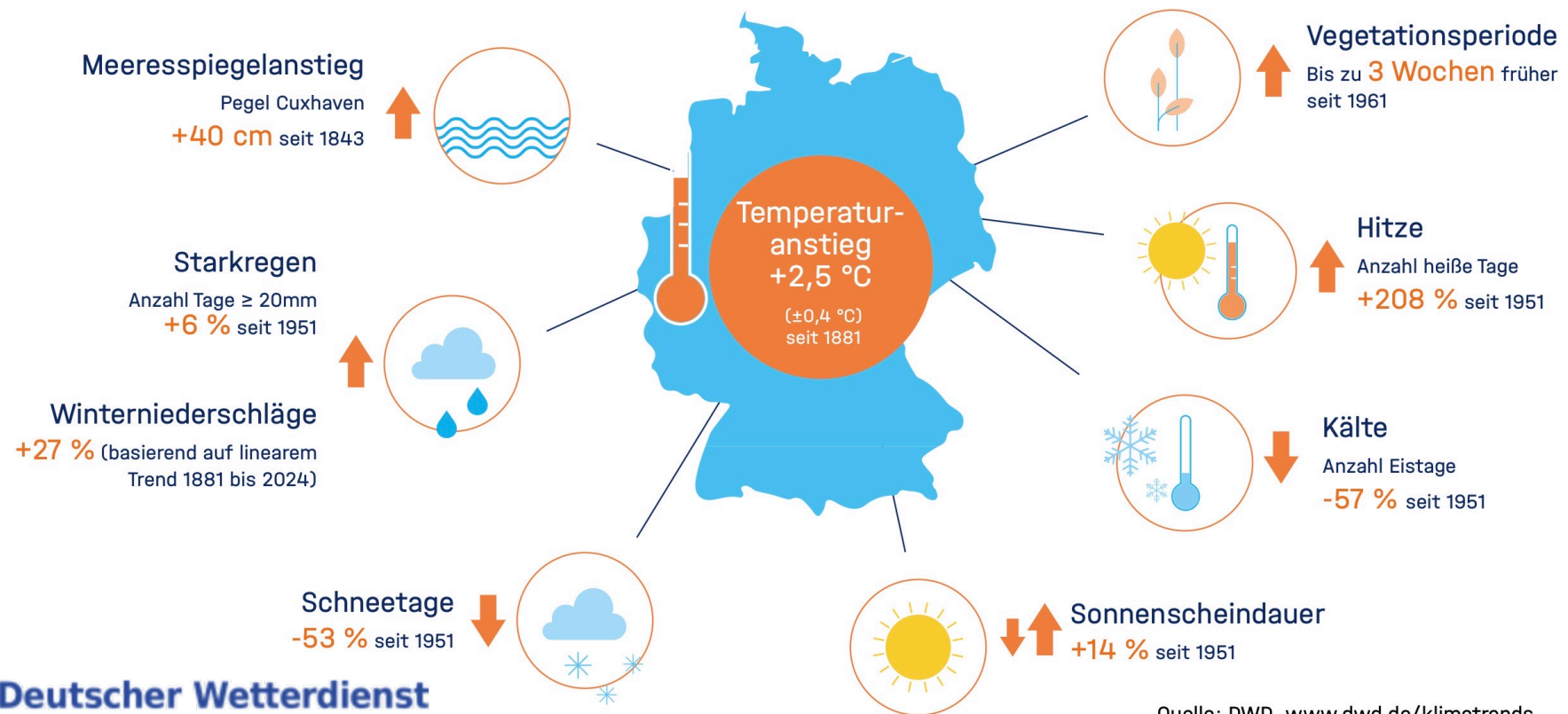


Durch menschliche Aktivitäten steigt die Konzentration von Treibhausgasen an.

Durch die Treibhausgase wird mehr Wärme zurückgehalten, so steigt die globale Temperatur an und belastet unsere Welt.



Der Klimawandel: Was bedeutet dies in Deutschland?

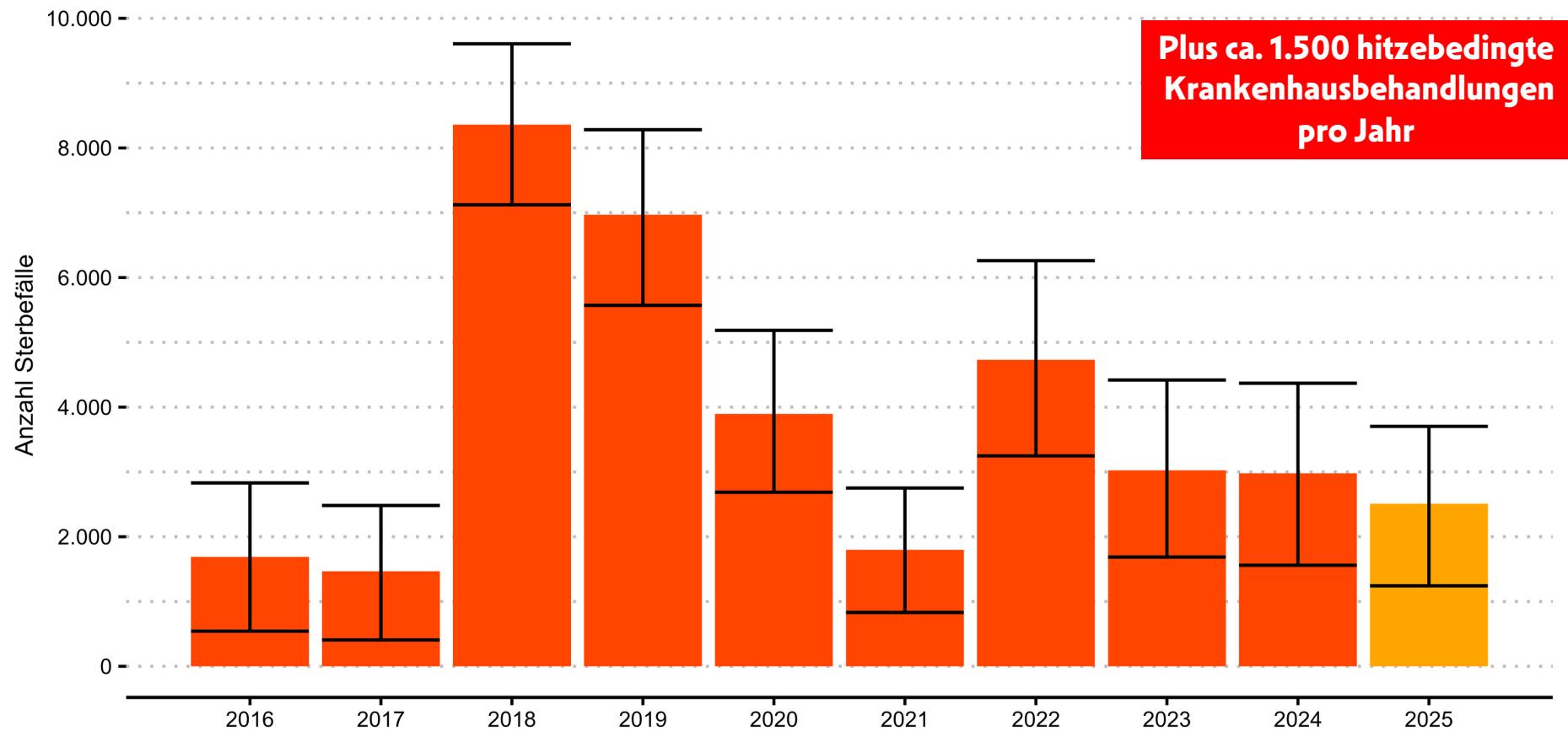


Deutscher Wetterdienst
Wetter und Klima aus einer Hand

Quelle: DWD, www.dwd.de/klimatrends

Hitzebedingte Todesfälle (2016-2025, Deutschland)

Hitzebedingte Sterbefälle 2016 bis 2024 2025 (bis KW38)



Zunahme der hitzebedingten Sterblichkeit durch die Klimakrise

Umschau Pro

Home > News

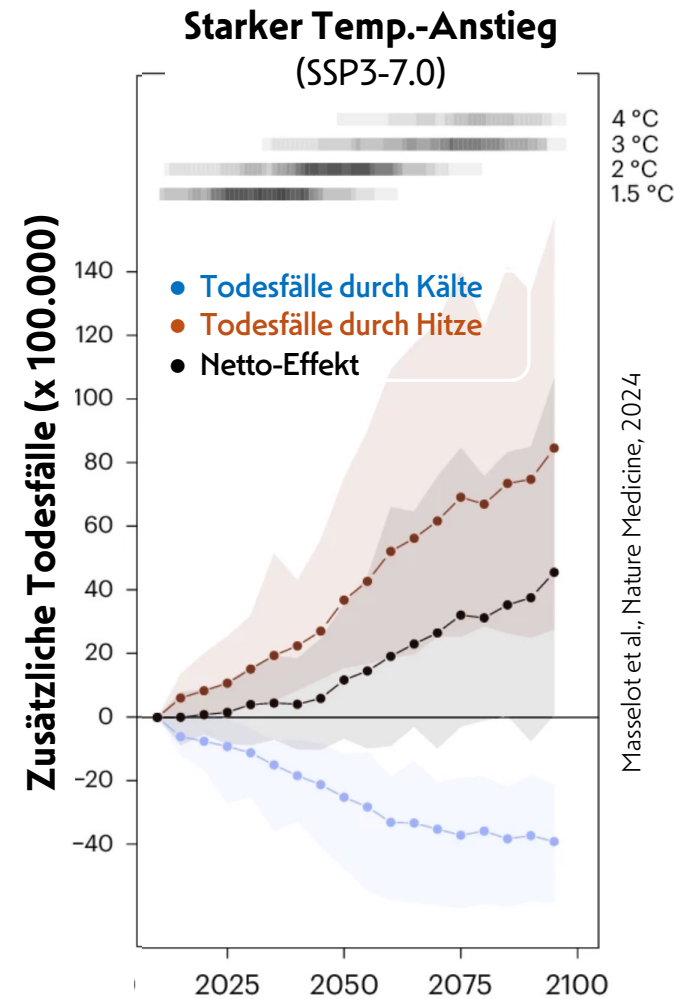
HITZETOTE

Klimawandel – Durch Hitze in Europas Städten 2,3 Millionen mehr Tote bis 2099

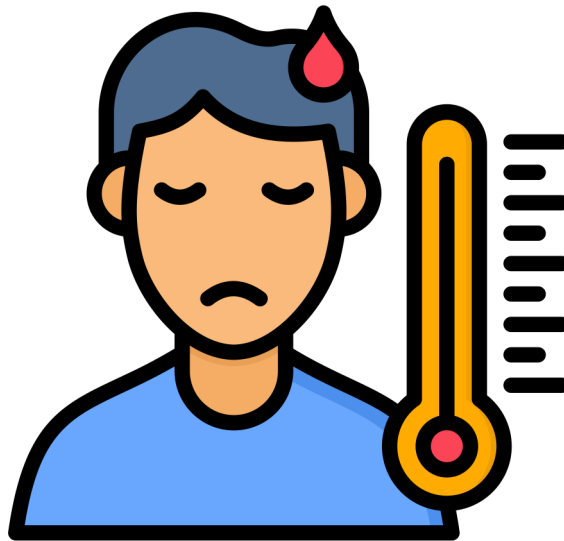
Einer neuen Studie zufolge wird die Zahl der Hitzetoten in Europa wegen des Klimawandels stark ansteigen. Doch mit Anpassungsmaßnahmen ließe sich gegensteuern.

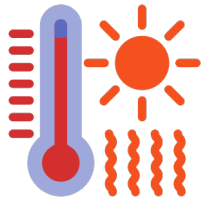
Von [Dr. Christian Heinrich](#), 27.01.2025

Apotheken-Umschau Pro, 27.01.25



Was macht Hitze mit unserem Körper?





Hitzewellen

Ab wann ist Hitze gefährlich?

- **Hitzetage:** Wenn die Temperatur am Tag auf/über 30 °C steigt
- **Tropennächte:** Wenn die Temperatur in der Nacht nicht < 20 °C fällt.
- **Hitzewelle:** Wenn die Hitzewelle über drei oder mehr Tage anhält.

Diese Grenzwerte beruhen auf der gemessenen Lufttemperatur. Die physiologische Bedeutung von Hitze kann besser durch die **gefühlte Temperatur** oder den **Hitze-Index** abgeschätzt werden.

Für Menschen mit Risikofaktoren müssen die Grenzwerte individuell bestimmt werden.

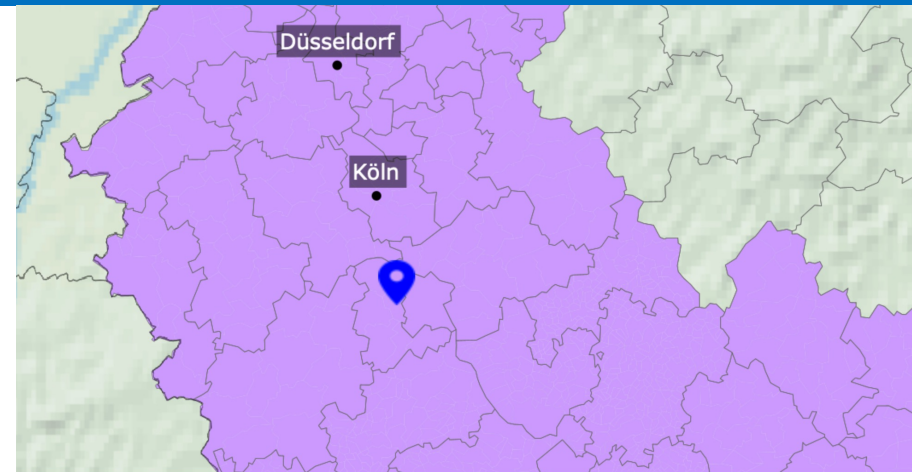
Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes



Deutscher Wetterdienst
Wetter und Klima aus einer Hand



www.hitzewarnungen.de



Gemeinde Alfter

 Warnung vor extremer Wärmebelastung
 Warnung vor starker Wärmebelastung



Amtliche WARNUNG vor HITZE

Fr 13. Juni 11:00 – Fr 13. Juni 19:00 Uhr

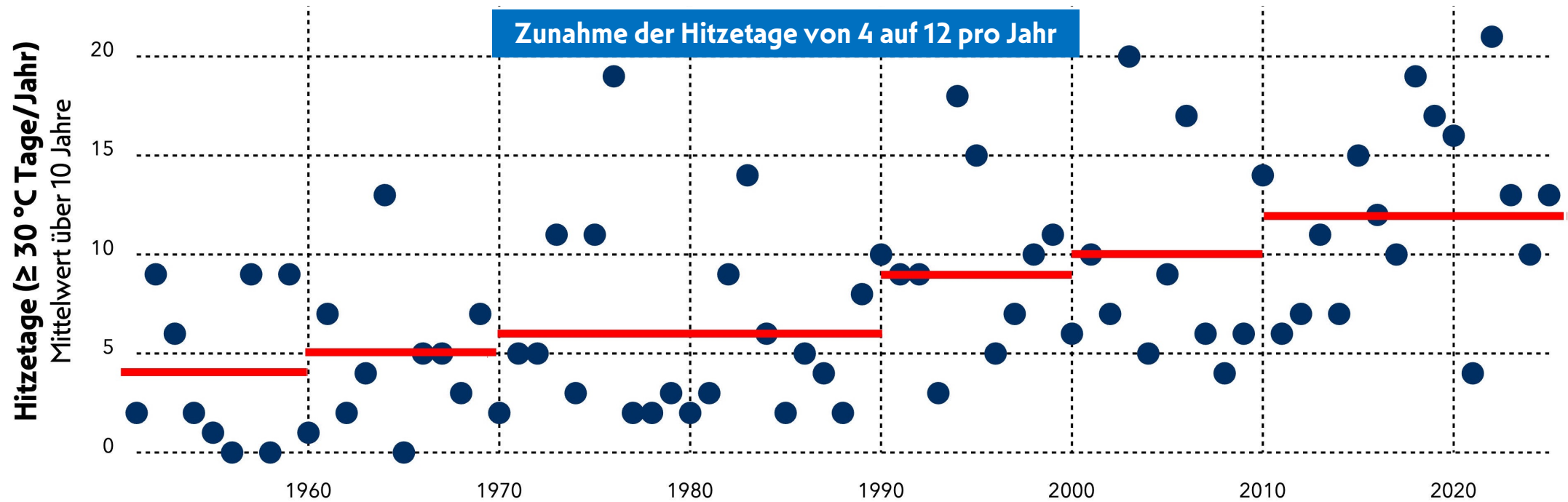
Am Freitag wird eine starke Wärmebelastung erwartet.

Hitzebelastung kann für den menschlichen Körper gefährlich werden und zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Hitze, trinken Sie ausreichend Wasser und halten Sie die Innenräume kühl.

Die DWD-Warnungen beruhen auf der **Gefühlten Temperatur**, eine künstliche, vom DWD berechnete Größe, die das tatsächliche Temperaturempfinden des Menschen beschreibt – im Unterschied zur reinen Lufttemperatur. Sie berücksichtigt zusätzlich Sonneneinstrahlung, Luftfeuchtigkeit und Wind. Berechnet wird sie mit dem Klima-Michel-Modell, das den Wärmehaushalt eines „Modellmenschen“ (Klima-Michel; männlich, 35 Jahre alt, 1,75 Meter groß, 75 Kilogramm) simuliert. Unter sommerlichen Bedingungen steigt die Gefühlte Temperatur deutlich schneller als die Lufttemperatur an. Für Senioren (Klima Michel Senior Modell) liegt die Grenze für extreme Wärmebelastung niedriger.

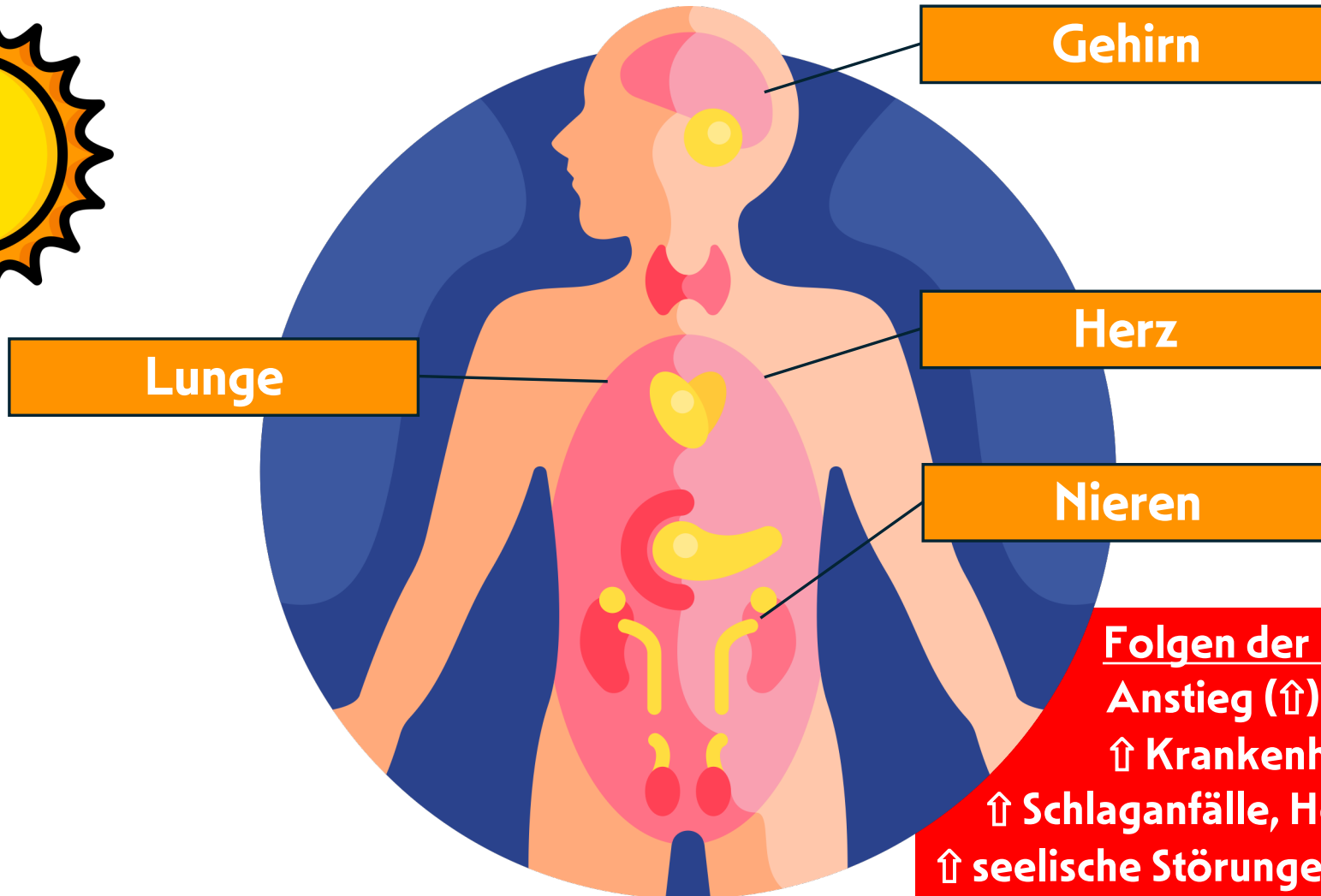
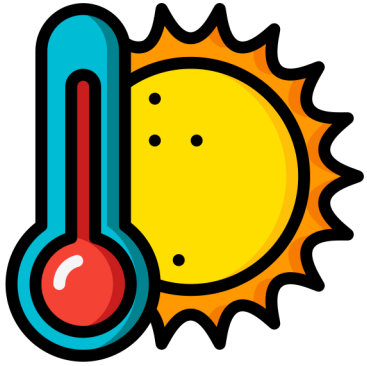
Hitzetage in Alter

Temp. ≥ 30 °C, von 1951-2025, — Mittelwert eines Jahrzehnts



Klima Atlas NRW, 30.03.2026, A. Glasmacher

Auswirkungen von Hitze auf unseren Körper



Folgen der Hitzebelastung
Anstieg (↑) der Todesfälle
↑ Krankenhausaufnahmen
↑ Schlaganfälle, Herzinfarkte etc.
↑ seelische Störungen, Gewalttaten

Hitze-Stress: Wer ist gefährdet?



Ältere Menschen



Menschen mit
chronischen
Erkrankungen



Schwangere
Frauen



Babies



Kinder



Menschen mit
Demenz



Sozial isolierte
Menschen



Obdachlose
Menschen

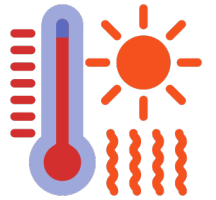


Menschen,
die draußen
arbeiten



Menschen, die
Sport treiben

Hitze und Schwangerschaft

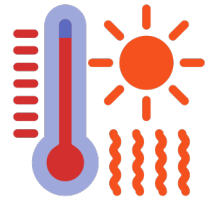


Direkte Auswirkungen von Hitze auf Schwangere

- Zunahme von Früh- und Totgeburten
- Geringes Geburtsgewicht
- Kindliche Herzfehlbildungen
- Atemwegs-Erkrankungen
- Schwangerschafts-Diabetes

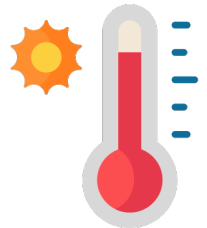
Health for Future: Midwives / Hebammen (midwives@healthforfuture.de):
Klimawandel, Familien und Hebammen: Anwaltschaft in Zeiten der Krise

Was können wir tun?



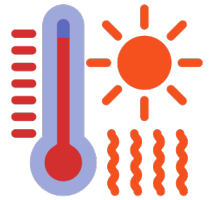
Verfolgen Sie die Wettervorhersagen, z.B. über die Warnwetter App. des Deutschen Wetterdienstes (**www.dwd.de**)

Stellen Sie ein Thermometer (am besten mit Anzeige der Luftfeuchtigkeit) in Ihren Wohnräumen auf



Tragen Sie luftige weite Kleidung, um dem Körper das Schwitzen zu erleichtern (ideal Leinen und leichte Baumwolle)

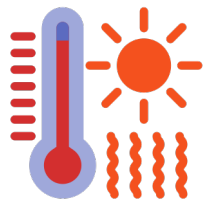
Was können wir tun?



Essen Sie wasserreiches Gemüse und Obst, Blattsalate und leichte Speisen. Meiden Sie schwere, fett- oder zuckerreiche Nahrungsmittel.



Trinken Sie keinen Alkohol oder zuckerreiche Getränke. Seien Sie zurückhaltend mit Kaffee und koffeinhaltigen Getränken.



Was können wir tun?

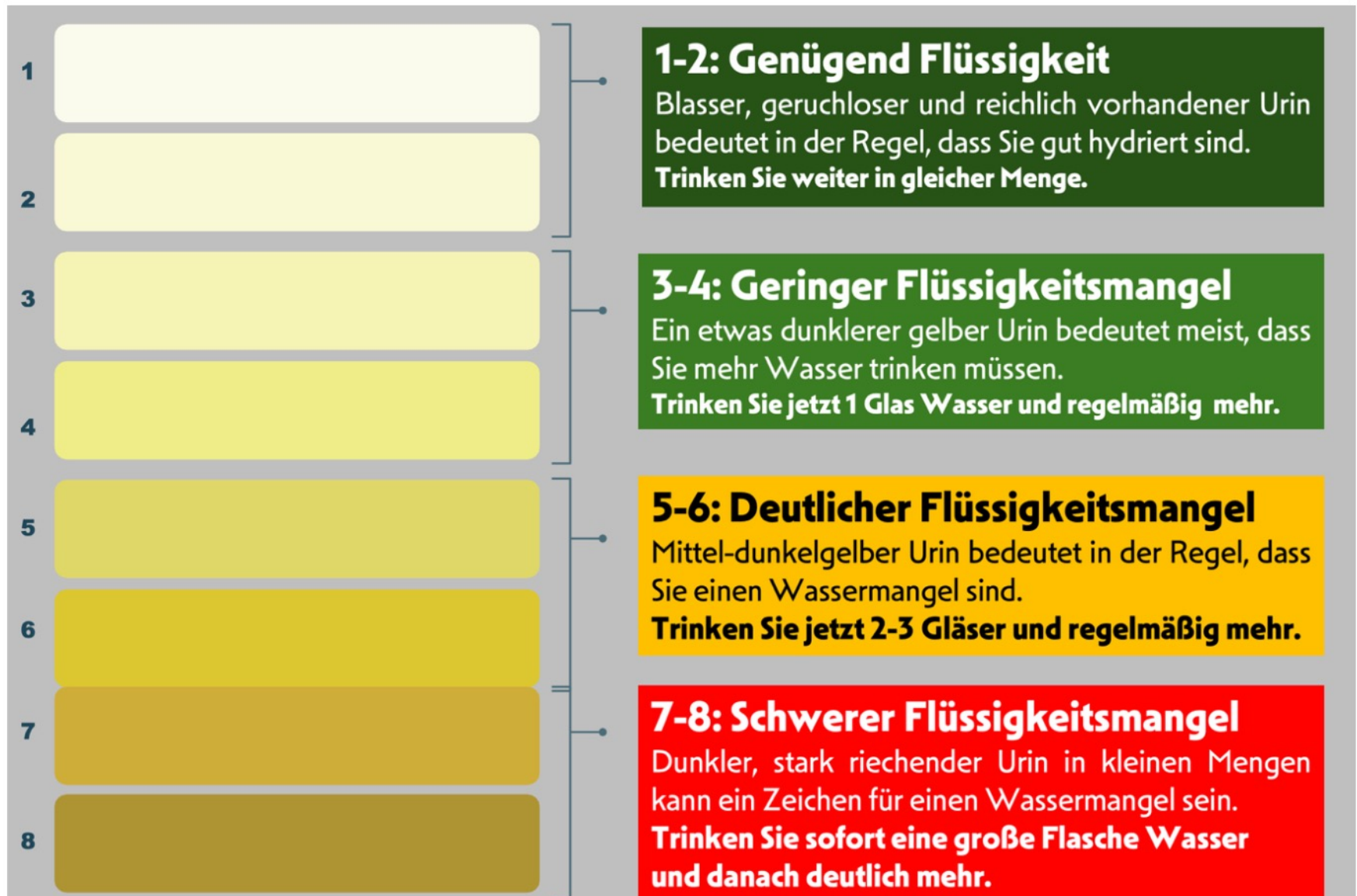
Trinken Sie regelmäßig und ausreichende Mengen (mindestens 2-3 Liter) über den Tag verteilt. Beachten Sie die Urinfarbe.

Bei großer Hitze, starkem Schwitzen oder Anstrengung deutlich mehr (bis zu 1 Liter/Stunde)!

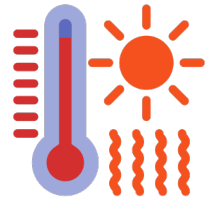
Wichtig: Bei Herz- oder Nierenversagen ärztliche Rücksprache zur Trinkmenge



Trinken Sie genug? Die Urinfarbe verrät es



Was können wir tun?



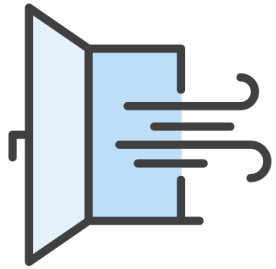
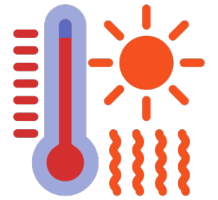
Verlegen Sie Einkäufe, Besorgungen, Arztbesuche in die kühleren Morgenstunden

Wenn Sie nach draußen müssen, denken Sie an Sonnenschutz (Faktor 50), Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung. **Meiden Sie direkte Sonnenbestrahlung.**



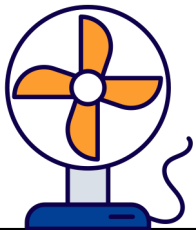
Meiden Sie anstrengende oder schweißtreibende körperliche Betätigungen – vor allem in der Sonne

Was können wir tun?



Kühlen Sie Ihre Wohnung: Durchzug nachts, geschlossene Rollläden tagsüber

Kühlen Sie Ihren Körper, z.B. mit feuchten Tüchern, Arm- und Fußbädern, Wasserspray etc. Im Notfall auch kalte Duschen/Bäder, Kühlpacks in Nacken, Achseln, Leisten



Nutzen Sie einen Ventilator und feuchten Sie Ihre Haut an (nur bis zu 38 °C Raumtemperatur).

Hitzewellen und Medikamente

Kritische Medikamente während einer Hitzewelle:

- Harntreibende Medikamente (Diuretika)
- Blutdrucksenkende Medikamente (Antihypertensiva)
- Insulin (Wirkung und Lagerung)
- Bestimmte Psychopharmaka (z.B. Ritalin, bestimmte Antidepressiva)
- Medikamente, die das Schwitzen reduzieren
- Medikamenten-Pflaster / -Cremes und ähnliches
- und viele andere mehr



Wenn Sie Medikamente einnehmen oder chronische Erkrankungen haben, sprechen Sie rechtzeitig **mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**.
Bitte keine eigenmächtigen Änderungen Ihrer Behandlung!

Auf unserer Webseite <https://dialog-gesundheit-klima.de/fachkreise> können Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weitere Informationen finden. Wir haben die Hausärzte und Apotheken in Alfter und Umgebung im Mai informiert.

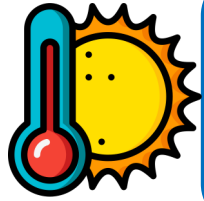


Hitze und Chronische Erkrankungen (Beispiele)

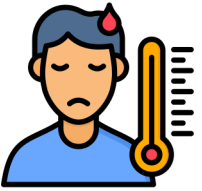
	Herzversagen	Lungenerkrankungen	Bluthochdruck
Wichtige Probleme bei Hitze	Trinkmenge begrenzen Flüssigkeitsbilanz Kreislaufversagen	Auslöser ² nehmen zu Atemwege trocknen aus	Blutdruck sinkt ab Diuretika → Wassermangel
Empfehlungen	Körper kühl halten Medikamente anpassen Gewicht & Blutdruck messen ¹	Reichlich trinken Anstrengungen vermeiden Zu Hause bleiben Peak-flow messen ¹	Trinkmenge beachten Medikamente anpassen Blutdruck messen ¹

¹Mindestens einmal täglich während der Hitzewelle, ²u.a. Allergene, Ozon, Verkehrsabgase

**Wichtig: Enge Absprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt.
Keine eigenmächtigen Änderungen der Medikamente!**



Wie kommt es zu einem Hitzschlag?



Körpertemperatur ↑



Verminderte Durchblutung des Gehirns



Weitstellung der Blutgefäße



Flüssigkeitsmangel



Hirnschwellung



Blutdruck-
Abfall



Nierenversagen

Multiorganversagen

Hitze-Notfälle und erste Hilfe

	Anzeichen	Behandlung
Hitze-Stress 	• Normale/leicht erhöhte Temperatur • Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Krämpfe • Schwellungen an Füßen oder Knöcheln	• Körperliche Ruhe an kühlem Ort • Kalte Wickel, Bäder für Arme und Füße • Reichlich Flüssigkeitszufuhr, Salzzufuhr • Beobachten und begleiten, ggf. ärztliche Hilfe

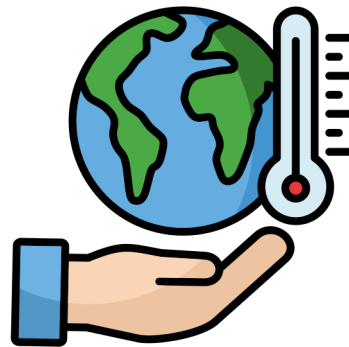
Hitze-Notfälle und erste Hilfe

	Anzeichen	Behandlung
Hitze-Stress 	• Normale/leicht erhöhte Temperatur • Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Krämpfe • Schwellungen an Füßen oder Knöcheln	• Körperliche Ruhe an kühlem Ort • Kalte Wickel, Bäder für Arme und Füße • Reichlich Flüssigkeitszufuhr, Salzzufuhr • Beobachten und begleiten, ggf. ärztliche Hilfe
Hitze-Erschöpfung 	• Körperkerntemperatur bis 40°C • Blasse, kalt-schweißige Haut • Schneller Herzschlag, niedriger Blutdruck • Kopfschmerzen, Schwindel, Atembeschwerden • Übelkeit, Erbrechen, Durchfall • Ohnmacht	• Notfall: Rasche ärztliche Hilfe, ggf. Notarzt • Körperliche Ruhe an kühlem Ort • Rückenlagerung mit erhöhten Beinen • Entkleiden, intensive Kühlung • Reichlich Flüssigkeitszufuhr, <u>wenn sicher möglich</u> • Keine Medikamente verabreichen

Hitze-Notfälle und erste Hilfe

	Anzeichen	Behandlung
Hitze-Stress 	• Normale/leicht erhöhte Temperatur • Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Krämpfe • Schwellungen an Füßen oder Knöcheln	• Körperliche Ruhe an kühlem Ort • Kalte Wickel, Bäder für Arme und Füße • Reichlich Flüssigkeitszufuhr, Salzzufuhr • Beobachten und begleiten, ggf. ärztliche Hilfe
Hitze-Erschöpfung 	• Körperkerntemperatur bis 40,5 °C • Blasse, kalt-schweißige Haut • Schneller Herzschlag, niedriger Blutdruck • Kopfschmerzen, Schwindel, Atembeschwerden • Übelkeit, Erbrechen, Durchfall • Ohnmacht	• Notfall: Rasche ärztliche Hilfe, ggf. Notarzt • Körperliche Ruhe an kühlem Ort • Rückenlagerung mit erhöhten Beinen • Entkleiden, intensive Kühlung • Reichlich Flüssigkeitszufuhr, <u>wenn sicher möglich</u> • Keine Medikamente verabreichen
Hitzschlag 	• Körperkerntemperatur $\geq 40,6^{\circ}\text{C}$ • Schnelle, flache Atmung • Erregung, Verwirrtheit, Krampfanfälle • Bewusstseinsstrübung bis Koma • Im Verlauf Multiorganversagen	• NOTFALL: Notarzt! Rasch ins Krankenhaus! • Bis dahin: • Körperliche Ruhe an kühlem Ort • Rückenlagerung mit erhöhten Beinen • Entkleiden, intensive Kühlung • Flüssigkeit i.v.; trinken, nur wenn sicher möglich

Vorbeugen ist besser ...



Was kann die Gemeinde zur Vorbeugung tun?

Maßnahmen (in) der Gemeinde	
Aufklärung	Veranstaltungen und Materialien, Alarmpläne: Verwaltung, Gesundheitswesen, Soziale Dienste
Hitze-Aktionsplan	Hitze-Monitoring und -Alarm, Mobilisation Gesundheitswesen (Ärzte, Krankenhäuser)
Kühle Räume	Öffentliche Gebäude, Gesundheitseinrichtungen, Kirchen, Geschäftsräume ...
Gesundheits-Checks	Regelmäßige Kontaktaufnahme mit gefährdeten Personen
Grüne Infrastruktur	Trinkwasserbrunnen, Bäume, Wiesen, Beschattung von Straßen , Plätze, ÖPNV (klimatisiert), Kaltluftbahnen
Oberflächen	Hell/reflektierend: Plätze, Straßen, Photovoltaik, Beschattung!



Trinkwasserbrunnen
Peter-Fryns-Platz, Bornheim



Museumsplatz in Bonn



Trinkwasser, kühlende Brunnen, helle Oberflächen, Schatten

Was können wir tun ...

(ca. 50% der lokalen Treibhausgasemissionen stammen aus privaten Haushalten)

Solarstrom für die Energiewende

Nachhaltige Wärmeversorgung:
Wärmepumpen, Holzpellets,
Wärmenetze

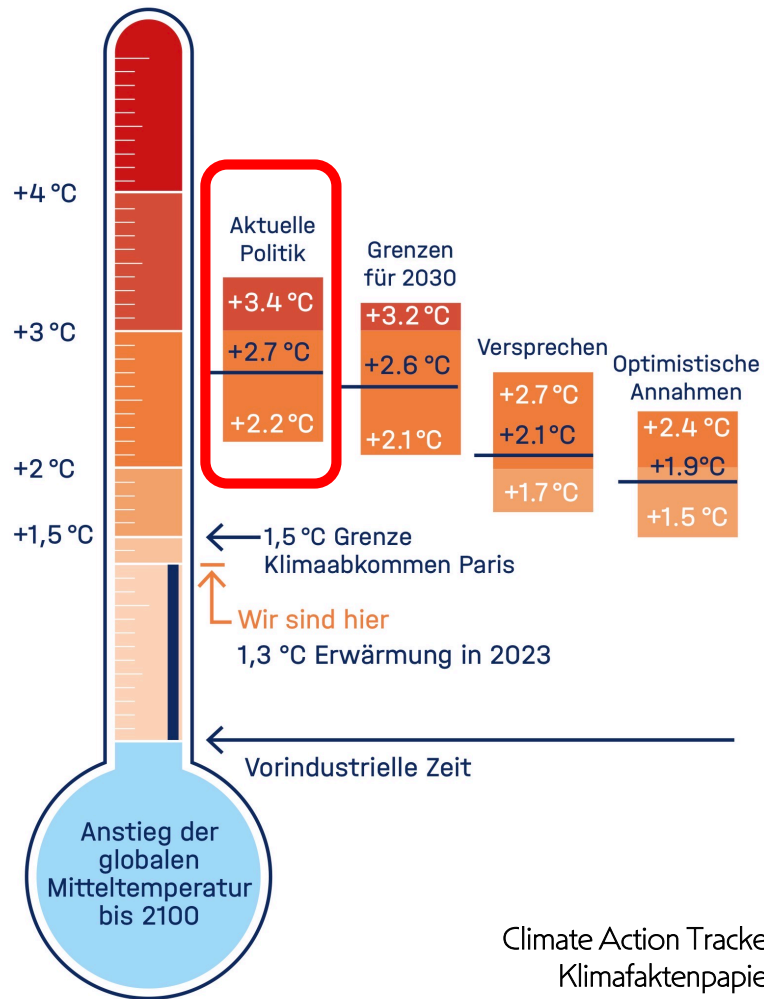
**Gesellschaftliches
Engagement**

**Klimaschutz-Initiativen
unterstützen**

Nachhaltige Mobilität

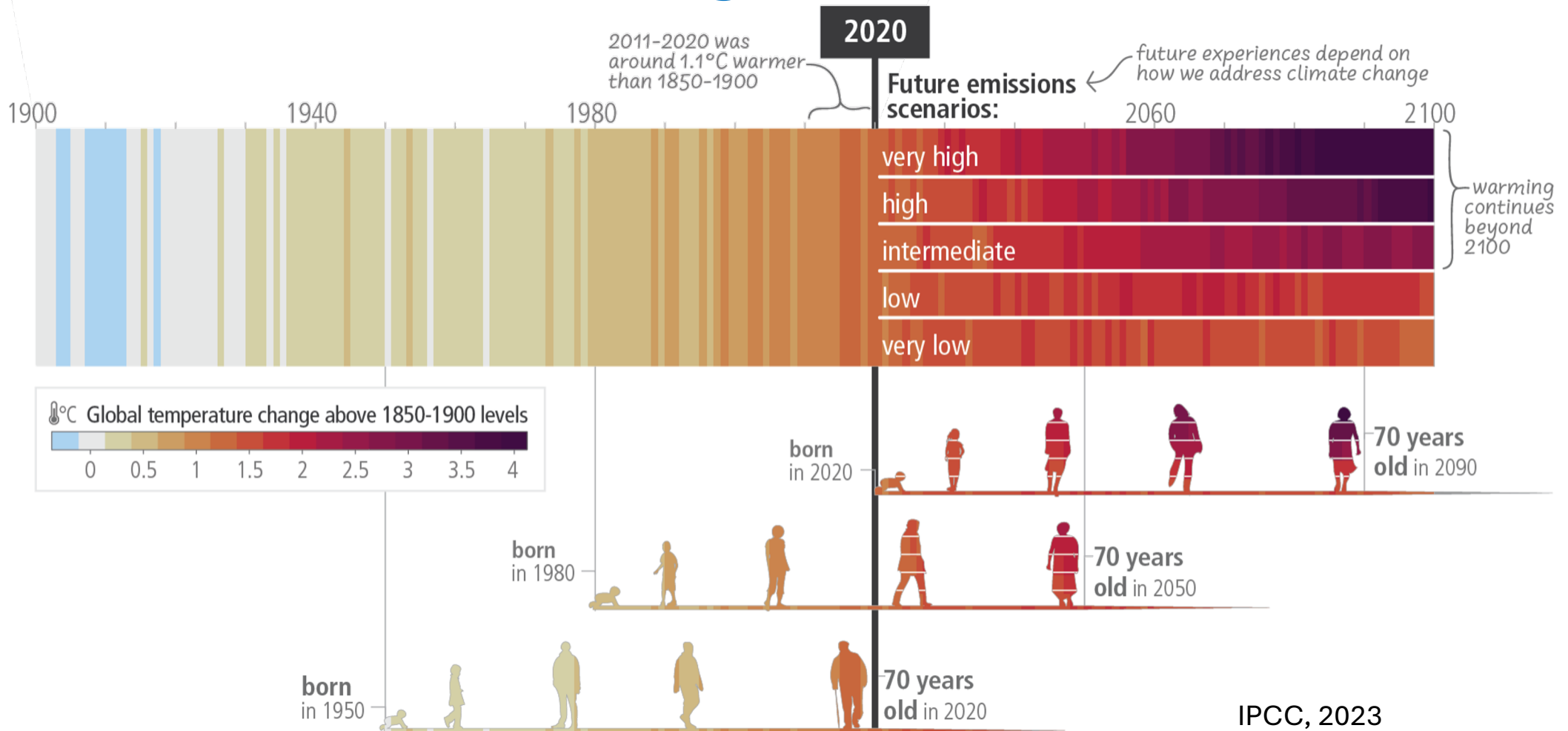
Nachhaltige Ernährung

Wie geht es mit der Klimakrise weiter?

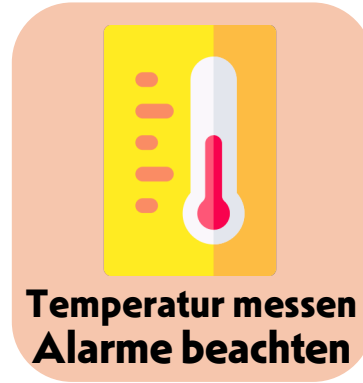


Dies sind die Schätzungen der weltweiten Temperaturen.
In Deutschland ist der Temperaturanstieg höher.

Verantwortung für gegenwärtige und zukünftige Generationen



Wie komme ich gut durch die nächste Hitzewelle?



QR Code mit Link zur Webseite



www.dialog-gesundheit-klima.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

