



Dialog Gesundheit • Klima e.V.

www.dialog-gesundheit-klima.de

Hitze und Gesundheit in Alter – Fakten und Handlungsmöglichkeiten

Klima und Gesundheit

Hitze ist eine zunehmende Gesundheitsgefahr

Hitze ist das größte durch den Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. So starben in den Jahren 2021-2025 über 14.600 Menschen an den Folgen von Hitze (RKI). Zusätzlich kam es zu zahlreichen Krankenhauseinweisungen wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen, Nierenversagen und Atemproblemen.

Die Jahre 2023-2025 gehörten zu den wärmsten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Die mittleren Temperaturen **in Alter** liegen bereits in Zehnjahresdurchschnitt 2,3 °C höher als zu Beginn der Industrialisierung (1881-1910) und der Anstieg setzt sich fort. **So hat sich in unserer Gemeinde die Zahl der gesundheitsgefährdeten Hitzetage (Temperatur 30 °C oder höher) seit den 1950er-Jahren von durchschnittlich 4 auf 12 Tage pro Jahr verdreifacht.** Die Belastung durch Hitze ist auch in unserer Gemeinde angekommen und wird weiter zunehmen.

Wer ist besonders gefährdet?

Jeder:r kann betroffen sein – besonders bei längerem Aufenthalt im Freien, körperlicher Arbeit oder Sport. Besonders gefährdet sind ältere Menschen (> 65 J.), Menschen mit chronischen Erkrankungen (v.a. Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Diabetes), Schwangere (Risiko für Früh- und Fehlgeburten), Kinder (insbesondere unter 3 Jahren) sowie sozial isolierte oder im Freien arbeitende Menschen (z. B. Handwerk, Landwirtschaft).



Aus der Alterer Bevölkerung gehören allein durch ihr Lebensalter (jünger als 3 Jahre, 65 Jahre und älter) 23% zu den Risikogruppen. Hinzukommen noch Schwangere, Kindergarten- und Schulkinder (weitere 12% sind 3-14 Jahre alt) sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen. Hitze ist damit eine relevante Herausforderung für die lokale Gesundheitsvorsorge, **mehr als ein Drittel der Bevölkerung in Alter ist potentiell betroffen.**



Was können wir tun?

Wir können uns vor den gesundheitlichen Auswirkungen der Hitze schützen: **Schatten suchen**, Anstrengungen vermeiden, den Körper kühlen (feuchte Tücher, Ventilator). **Ausreichend trinken** (auch ohne Durstgefühl). **Wohnung kühlen**: Rollläden und Vorhänge tagsüber geschlossen halten, nachts lüften. Notfälle erkennen. Detaillierte Hinweise auf unserer Webseite (→ QR Code).



Hitzeinfo



Was kann die Gemeinde tun?

- **Gefährdete gezielt unterstützen**: Erstellung eines Alarmplanes nach DWD-Wetterwarnungen. Sehr wichtig ist es auch auf unsere Nachbarn zu achten und ggf. zu helfen. Bereitstellen kühler Räume (z. B. Kirchen, klimatisierte Gemeinderäume) für gefährdete Menschen, deren Wohnung zu heiß ist. Trinkbrunnen aufstellen.
- **Gesundheitssystem vorbereiten**: Pflegeeinrichtungen und Arztpraxen auf vermehrte hitzebedingte Notfälle einstellen. Gefährdete Patient:innen identifizieren und informieren. Medikamente unter ärztlicher Kontrolle anpassen.
- **Kommunaler Hitzeaktionsplan**: Die Gemeinde sollte die zentrale Koordination der Aktivitäten zu Hitze- und Klimaschutz übernehmen. Leider wurde unser Antrag zur Erstellung eines Hitzeaktionsplanes im Gemeinderat in Alfter abgelehnt. Wir bleiben dran!
- **Klimaschutz stärken**: Gebäude begrünen, Bäume pflanzen, reflektierende Oberflächen zur Reduktion von Hitzeinseln. Konsum, Wohnen und Mobilität klimafreundlich gestalten.



Zusammenfassung

Hitze ist eine wachsende Gesundheitsgefahr, die uns alle – vor allem aber vulnerable Personengruppen – betrifft. Nur durch gemeinschaftliches Handeln kann uns Hitzevorsorge gelingen. Gleichzeitig ist der Klimaschutz sehr wichtig, damit die Temperaturen nicht weiter so stark ansteigen.

Weitere Informationen

Wetterwarnungen: Deutscher Wetterdienst (DWD), <https://www.dwd.de/>. **Informationen und Materialien zu Hitzeschutz**: KLUG–Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., www.hitze.info, und Dialog-Gesundheit-Klima e.V., www.dialog-gesundheit-klima.de/hitzeschutz. Informationen zum Klimawandel im Klimafaktenpapier: <https://www.klimafaktenpapier.de>.

Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden durch Hitze wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117.