

## Wie komme ich gut durch die nächste Hitzewelle?

Bericht zur Informationsveranstaltung am Hitzeaktionstag 2025 am 4. Juni in Alfter

**Alfter, 4. Juni 2025** – Unter dem Titel *Wie komme ich gut durch die nächste Hitzewelle?* fand am Mittwoch im Rathaus der Gemeinde Alfter eine öffentliche Informationsveranstaltung zum bundesweiten Hitzeaktionstag statt. Rund 30 Bürgerinnen und Bürger folgten der Einladung des gemeinnützigen Vereins Dialog–Gesundheit–Klima e.V., der sich in der Region für Klimaschutz und gesundheitliche Aufklärung engagiert.

### Hitze als wachsende Gesundheitsgefahr

Hitze ist das größte klimabedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland – und sie nimmt weiter zu. Der Klimawandel führt nicht nur zu einem Anstieg der Durchschnittstemperaturen, sondern auch zu häufigeren und intensiveren Hitzewellen. Besonders betroffen sind dicht besiedelte Regionen wie das Rheinland. Laut Klimaatlas NRW hat sich die Zahl der Hitzetage über 30 °C in Alfter seit den 1950er Jahren verdreifacht – von vier auf heute durchschnittlich zwölf Tage pro Jahr. In den vergangenen beiden Jahren kam es bundesweit zu rund 3.000 hitzebedingten Todesfällen pro Jahr – deutlich mehr als durch Verkehrsunfälle.

### Prävention beginnt auf kommunaler Ebene

In ihrem Grußwort hob Luise Wiechert, erste stellvertretende Bürgermeisterin der Gemeinde Alfter, die Verantwortung der Kommunen hervor, Hitzeschutz als Teil der öffentlichen Daseinsvorsorge zu begreifen.

In zwei Fachvorträgen erläuterten Dr. Sabina Glasmacher (Allgemeinmedizin, Psychotherapie) und Prof. Dr. Axel Glasmacher (Innere Medizin), welche Belastungen Hitze für den menschlichen Körper mit sich bringt – von Kreislaufproblemen bis zu lebensbedrohlichem Hitzschlag – und wie man sich wirksam schützen kann. Praktische Empfehlungen wie reichliches Trinken, Kühlung der Wohnung und rechtzeitige Erste Hilfe wurden anschaulich vermittelt. Besonders gefährdete Gruppen wie ältere Menschen, chronisch Erkrankte, Schwangere, kleine Kinder sowie Menschen, die bei großer Hitze arbeiten oder Sport treiben, standen dabei im Fokus.

### Was jede und jeder tun kann

Schon einfache Maßnahmen können viel bewirken:

- Regelmäßiges Trinken von 2–3 Litern Wasser
- Vermeidung körperlicher Anstrengung bei Hitze
- Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung
- Kühle Rückzugsorte in der Wohnung schaffen
- Achten auf die Farbe des Urins als Warnzeichen für Dehydrierung

Ein Merkblatt zum Hitzeschutz steht auf der Vereinswebsite zur Verfügung: [www.dialog-gesundheit-klima.de/infoblatt-hitzeschutz](http://www.dialog-gesundheit-klima.de/infoblatt-hitzeschutz).

## **Kommunale Verantwortung und Stadtgestaltung**

Neben dem individuellen Verhalten ist auch politisches und planerisches Handeln gefragt: Kommunen benötigen Hitzeaktionspläne, Frühwarnsysteme, gezielte Informationskampagnen und sollten kühle Rückzugsorte insbesondere für vulnerable Gruppen bereitstellen. Gleichzeitig müssen Städte baulich an die neuen klimatischen Bedingungen angepasst werden: Mehr Bäume, Begrünung, schattenspendende Bebauung, Reduktion des Autoverkehrs und reflektierende Materialien auf Dächern und Straßen tragen zur Abkühlung bei.

## **Klimaschutz ist Gesundheitsschutz**

Die Veranstaltung machte deutlich: Wer Hitzeschutz ernst nimmt, muss auch den Klimaschutz ernst nehmen. Ohne konsequente Maßnahmen auf globaler wie lokaler Ebene wird die Zahl der Hitzetoten weiter steigen. Die Einhaltung der Pariser Klimaziele bleibt essenziell – eine Verantwortung für Politik und Gesellschaft gleichermaßen. „Gesundheitsschutz funktioniert nur mit konsequentem Klimaschutz – lokal wie global“, betonte Axel Glasmacher.

## **Eindrücke und Ausblick**

In der abschließenden Diskussion berichteten Teilnehmende von ihren eigenen Erfahrungen. Besonders eindrucksvoll war der Bericht einer Schülermutter, die die Belastung ihrer Kinder in überhitzten Klassenräumen schilderte. Zum Abschluss rief Sabina Glasmacher das Publikum zum gemeinsamen Handeln auf: „Hitzeschutz gelingt nur gemeinsam – es ist eine Aufgabe für uns alle.“

Der Verein Dialog–Gesundheit–Klima e.V. bietet für interessierte Gruppen wie Seniorenkreise oder Schulen unentgeltlich Informationsveranstaltungen zum Thema Hitzeschutz an. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Weitere Informationen: [www.dialog-gesundheit-klima.de](http://www.dialog-gesundheit-klima.de).



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

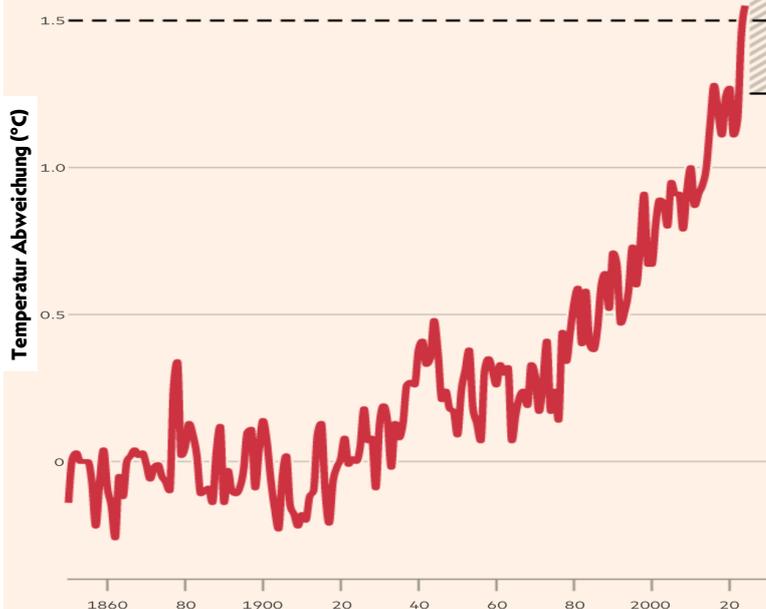


# Wie komme ich gut durch die nächste Hitzewelle?

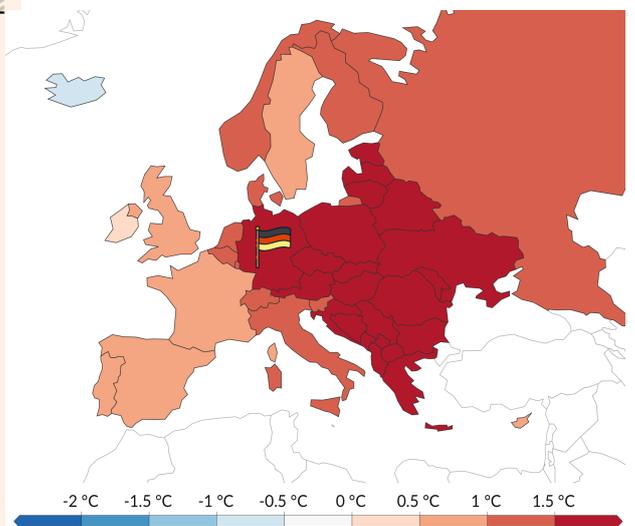
Informationsveranstaltung zum Hitzeaktionstag am 4. Juni 2025  
Rathaus Alfter, 17:00-18:00 h

1

WMO: 86% Wahrscheinlichkeit, dass die Temperaturen in mindestens einem Jahr zwischen 2025 und 2029 vorübergehend 1,5 °C überschreiten. Die Temperaturen könnten bis zu 1,92 °C über dem vorindustriellen Niveau liegen.



## Es wird immer wärmer insbesondere in Europa



Data source: Modified from Copernicus Climate Change Service  
Information (2025): OurWorldinData.org/climate-change | CC BY

FINANCIAL TIMES 28.05.2025

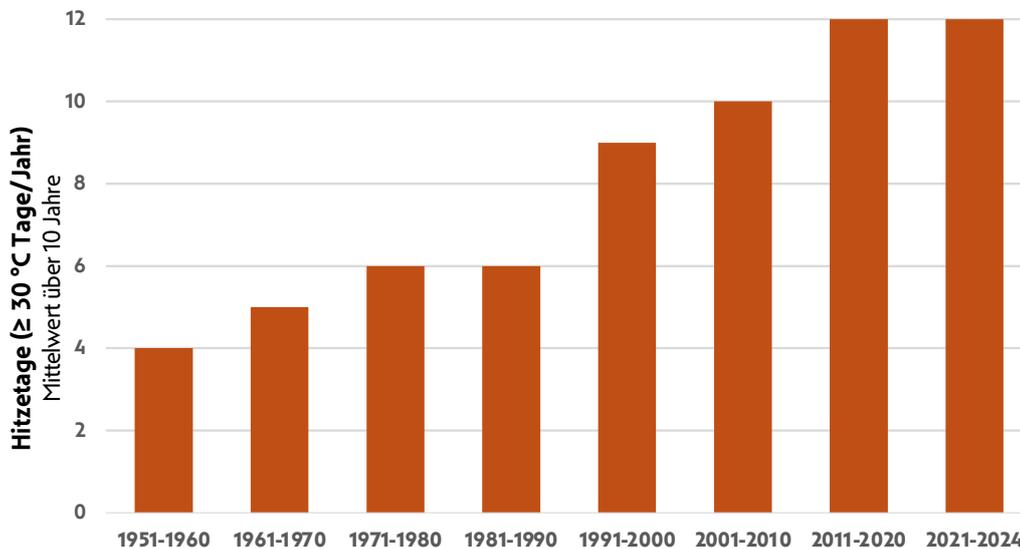
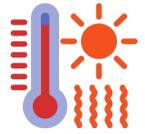
Source: WMO



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

# Hitzetage

## von 1951-2024, Gemeinde Alfter



### Hitzebedingte Todesfälle in D

2018	8.500
2019	7.000
2020	3.700
2021	1.700
2022	4.500
2023	3.100
2024	2.800

Daten Hitzetage: Klima Atlas NRW, Analyse: A. Glasmacher; RKI: Epidemiologisches Bulletin 2025; Hitzebedingte Mortalität in Deutschland 2023 und 2024 <sup>5</sup>



## Hitzewellen

### Ab wann ist Hitze gefährlich?

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



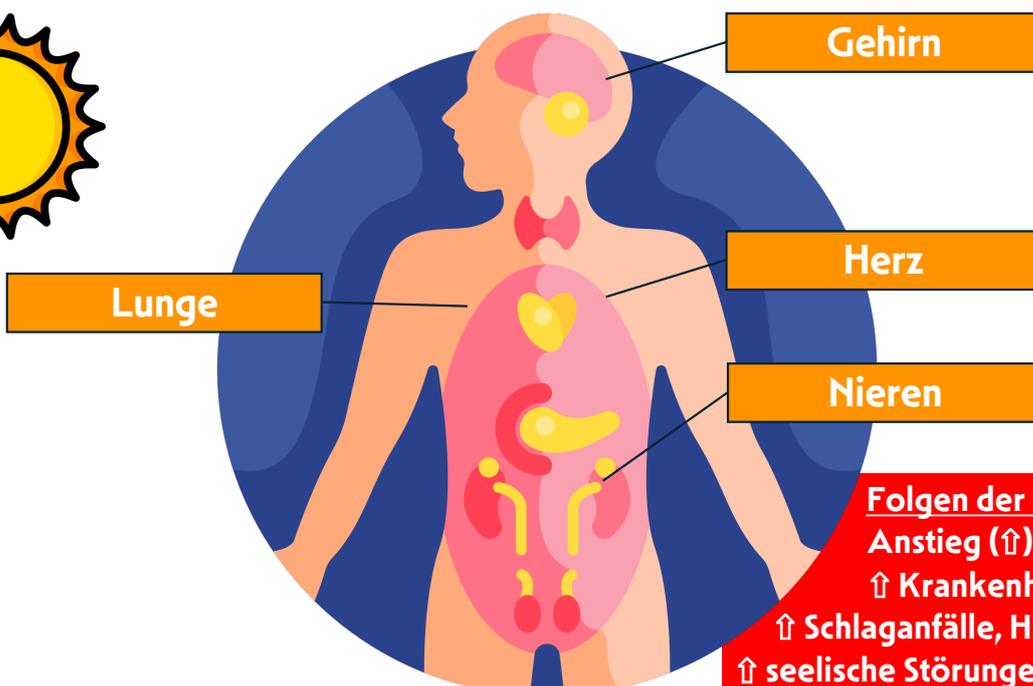
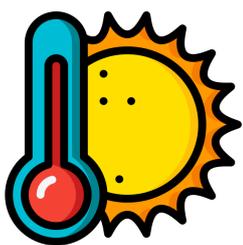
Dialog Gesundheit · Klima e.V.  
www.dialog-gesundheit-klima.de

# Hitze-Stress: Wer ist gefährdet?



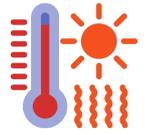
10

## Auswirkungen von Hitze auf unseren Körper



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

# Hitze und Schwangerschaft

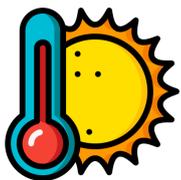


## Direkte Auswirkungen von Hitze auf Schwangere

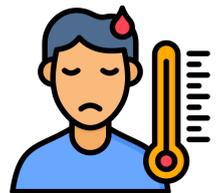
- Zunahme von Früh- und Totgeburten
- Geringes Geburtsgewicht
- Kindliche Herzfehlbildungen
- Atemwegs-Erkrankungen
- Schwangerschafts-Diabetes

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

12



## Hitze-Stress



## Körpertemperatur ↑



Verminderte Durchblutung des Gehirns



Weitstellung der Blutgefäße



Flüssigkeitsmangel



Hirnschwellung



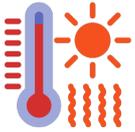
Blutdruck-Abfall



Nierenversagen

## Multiorganversagen

13



# Wann sind Temperaturen gefährlich?

Luftfeuchtigkeit	Temperatur			
	28 °C	30 °C	32 °C	34 °C
30%	Green	Green	Yellow	Yellow
40%	Green	Green	Yellow	Red
50%	Yellow	Yellow	Red	Black
60%	Yellow	Red	Black	Black



Die Fähigkeit unseres Körpers die optimale Temperatur zu bewahren wird von der Außentemperatur und der Luftfeuchtigkeit beeinflusst.

## Körperliche Belastung während Hitzewellen

	Nicht-gefährdete Personen	Gefährdete Personen	Trinkmenge/Stunde
	Jung, fit, an Hitze gewöhnt	>65 J., Kinder, Schwanger, chronisch krank	
Green	Geringe Gefahr	Vorsicht walten lassen	500 ml
Yellow	Belast. reduzieren, Vorsichtsmaßnahmen	Deutliche Einschränkungen!	1000 ml
Red	Strenge Vorsichtsmaßnahmen	<b>Keine Belastung!</b>	1000 ml
Black	<b>KEINE BELASTUNG!</b>		

Ariel's Checklist (2016): [www.arielschecklist.com](http://www.arielschecklist.com). Advised by Prof. Y. Epstein, Heller Institute of Medical Research, Sheba Medical Center, Tel Hashomer, Israel

14

# Was können wir tun?



Verfolgen Sie die Wettervorhersagen, z.B. über die Warnwetter App. des Deutschen Wetterdienstes ([www.dwd.de](http://www.dwd.de)),

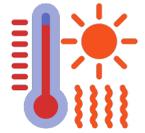
Stellen Sie ein Thermometer (am besten mit Anzeige der Luftfeuchtigkeit) in Ihren Wohnräumen auf,



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

15

# 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.

16



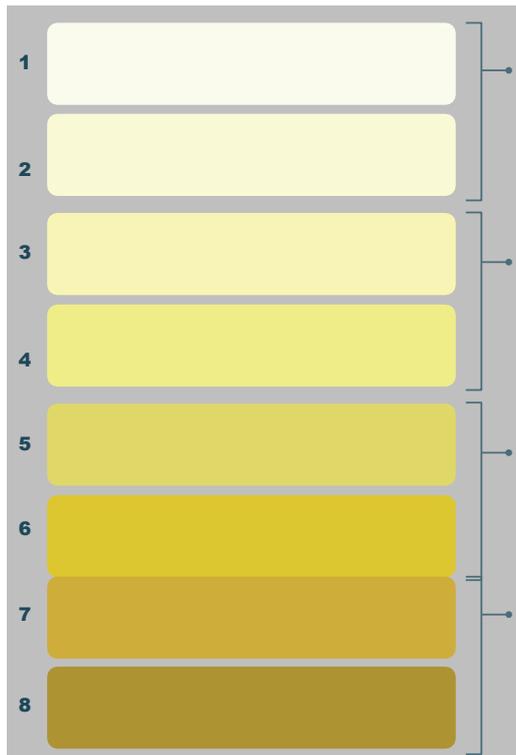
# Was können wir tun?

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

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



## Trinken Sie genug? Die Urinfarbe verrät es



### 1 bis 2: Genügend Flüssigkeit

Blasser, geruchloser und reichlich vorhandener Urin bedeutet in der Regel, dass Sie gut hydriert sind.  
**Trinken Sie weiter im gleichen Rhythmus.**

### 3 bis 4: Geringer Flüssigkeitsmangel

Ein etwas dunklerer gelber Urin bedeutet meist, dass Sie mehr Wasser trinken müssen.  
**Trinken Sie jetzt ein Glas Wasser.**

### 5 bis 6: Deutlicher Flüssigkeitsmangel

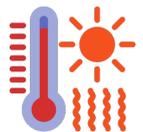
Mittel-dunkelgelber Urin bedeutet in der Regel, dass Sie dehydriert sind  
**Trinken Sie jetzt 2-3 Gläser Wasser.**

### 7 bis 8: Schwerer Flüssigkeitsmangel

Dunkler, stark riechender Urin in kleinen Mengen kann ein Zeichen für Dehydrierung sein.  
**Trinken Sie sofort eine große Flasche Wasser.**

18

## Was können wir tun?



Verlegen Sie Einkäufe und Besorgungen in die kühleren Morgenstunden.

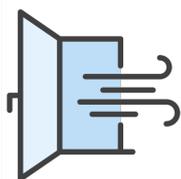
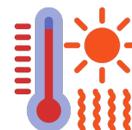
Wenn Sie nach draußen müssen, denken Sie an Sonnenschutz, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung. Meiden Sie direkte Sonnenbestrahlung.



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

19

# Was können wir tun?



Kühlen Sie Ihre Wohnung: Durchzug, geschlossene Rollläden

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 (bis zu 38 °C Raumtemperatur).

20

# Hitzewellen und Medikamente

- Harntreibende Medikamente (Diuretika)
- Blutdrucksenkende Medikamente (Antihypertensiva)
- Insulin (Wirkung und Lagerung)
- Medikamenten-Pflaster / -Cremes und ähnliches



Wenn Sie Medikamente einnehmen oder chronische Erkrankungen haben, **sprechen Sie rasch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**. Bitte nehmen Sie keine eigenmächtigen Änderungen vor.

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



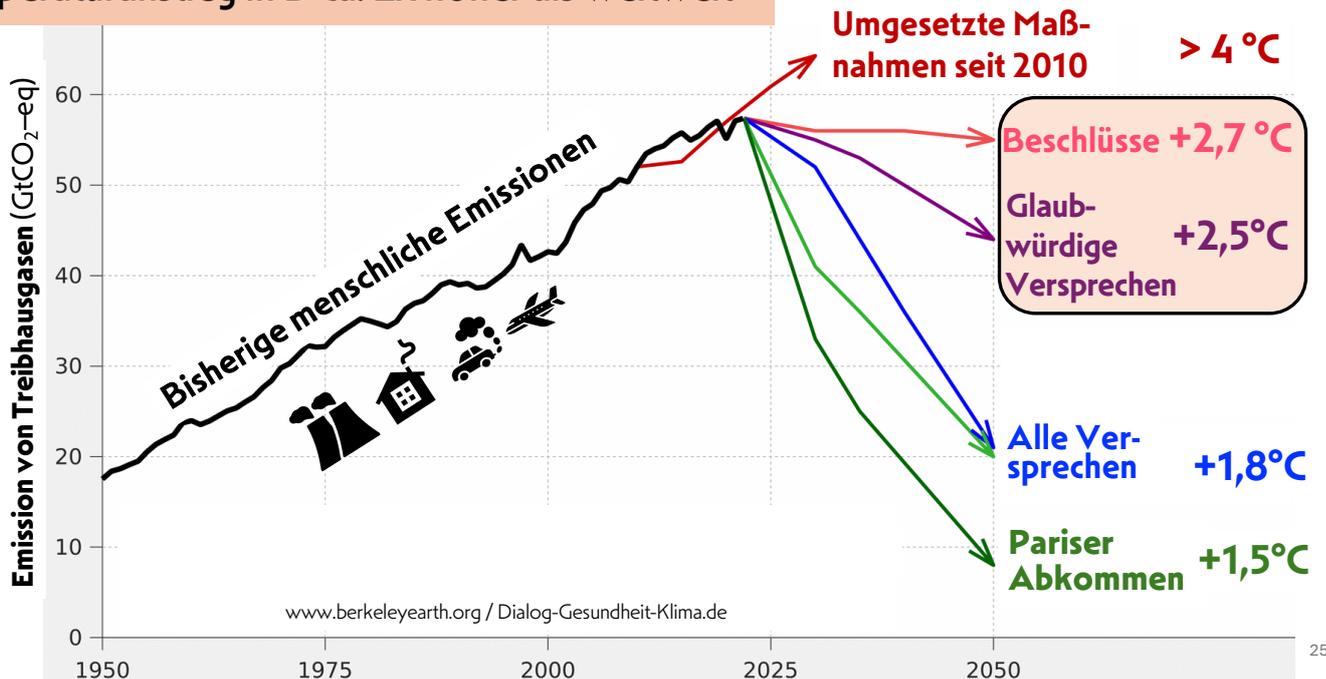
21

# Hitze-Notfälle und erste Hilfe

	Anzeichen	Behandlung
 <b>Hitze-Stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normale/leicht erhöhte Temperatur</li> <li>• Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Krämpfe</li> <li>• Schwellungen an Füßen oder Knöcheln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Ruhe an kühlem Ort</li> <li>• Kalte Wickel, Bäder für Arme und Füße</li> <li>• Reichlich Flüssigkeitszufuhr</li> <li>• Salzzufuhr</li> </ul>
 <b>Hitze-Erschöpfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperkerntemperatur bis 40°C</li> <li>• Blasse, kalt-schweißige Haut</li> <li>• Schneller Herzschlag, niedriger Blutdruck</li> <li>• Kopfschmerzen, Schwindel, Atembeschwerden</li> <li>• Übelkeit, Erbrechen, Durchfall</li> <li>• Ohnmacht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Notfall:</b> Rasche ärztliche Hilfe, ggf. Notarzt</li> <li>• Körperliche Ruhe an kühlem Ort</li> <li>• Rückenlagerung mit erhöhten Beinen</li> <li>• Entkleiden, intensive Kühlung</li> <li>• Reichlich Flüssigkeitszufuhr, wenn sicher möglich</li> <li>• Keine Medikamente verabreichen</li> </ul>
 <b>Hitzeschlag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperkerntemperatur <math>\geq 40,6^\circ\text{C}</math></li> <li>• Schnelle, flache Atmung</li> <li>• Erregung, Verwirrtheit, Krampfanfälle</li> <li>• Bewusstseinsstrübung bis Koma</li> <li>• Im Verlauf Multiorganversagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NOTFALL: Notarzt !, rasch ins Krankenhaus</b></li> <li>• Bis dahin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Ruhe an kühlem Ort</li> <li>• Rückenlagerung mit erhöhten Beinen</li> <li>• Entkleiden, intensive Kühlung</li> <li>• Flüssigkeit/trinken wenn sicher möglich</li> </ul> </li> </ul>

## Treibhausgase: Wie geht es weiter?

Temperaturanstieg in D ca. 2x höher als weltweit



# Was kann die Gemeinde zur Vorbeugung tun?

Maßnahmen (in) der Gemeinde	
<b>Aufklärung</b>	Informationsveranstaltungen und –materialien
<b>Hitze-Aktionsplan</b>	Hitze-Monitoring und -Alarm, Mobilisation Gesundheitswesen (Ärzte, Krankenhäuser)
<b>Kühlräume</b>	Öffentliche Gebäude, Gesundheitseinrichtungen ...
<b>Gesundheits-Checks</b>	Regelmäßige Kontaktaufnahme mit gefährdeten Personen
<b>Grüne Infrastruktur</b>	Bäume, Wiesen, Beschattung von Straßen, Plätze, ÖPNV (klimatisiert)
<b>Oberflächen</b>	Reflektierend: Plätze, Straßen, ggf. Dächer Photovoltaik: Dächer (Beschattung!)



26

# Wir können alle etwas tun ...

## Praktische Tipps zum CO<sub>2</sub>-Sparen

### Zuhause & Energie

- Heiztemperatur anpassen (20°C): bis zu 350 kg CO<sub>2</sub> jährlich sparen
- Duschen halb so lang (5 statt 10 Min.): bis zu 279 kg CO<sub>2</sub> im Jahr
- Kalt statt warm Hände waschen: 160 kg CO<sub>2</sub> im Jahr
- Wechsel zu Ökostrom: 700 kg CO<sub>2</sub> pro Jahr



### Digitaler Alltag

- E-Mails mit großem Anhängen löschen: 21 kg CO<sub>2</sub> pro Jahr
- 30 Min. pro. Tag weniger TV-Streaming; jährlich 25 kg CO<sub>2</sub>



### Konsum & Kleidung

- Bio-T-Shirt statt Fast Fashion: mindestens 4 kg CO<sub>2</sub>
- Second-Hand Kleidung: spart noch mehr



### Ernährung

- Butter reduzieren: 1 kg = 9 kg CO<sub>2</sub>
- Pflanzliche Alternativen statt Käse auf's Brot: 137 kg CO<sub>2</sub> im Jahr
- Ein vegetarischer Tag pro Woche: 2,4 kg CO<sub>2</sub> pro Tag
- Hafermilch statt Kuhmilch: 1 kg CO<sub>2</sub> pro Liter
- Eine Tasse Kaffee weniger am Tag: 25 kg CO<sub>2</sub> im Jahr



### Mobilität

- Zu Fuß gehen: 147 g CO<sub>2</sub> pro Kilometer
- Bahn statt Flug: 32 g vs. 230 g CO<sub>2</sub>/km
- „Unter 1000 mach ich's nicht“ (Keine Flüge für Strecken < 1000 km)



### CO<sub>2</sub> kompensieren

Wenn sich Emissionen nicht vermeiden lassen, bieten z. B. atmosfair, Klima-Kollekte, Primaklima oder myclimate verlässliche Möglichkeiten zur Kompensation.



### Neugierig?

Jetzt den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck berechnen (Umweltbundesamt):



[www.uba.co2-rechner.de](http://www.uba.co2-rechner.de)

## QR Code mit Link zur Webseite



[www.dialog-gesundheit-klima.de](http://www.dialog-gesundheit-klima.de)

27

# Wie komme ich gut durch die nächste Hitzewelle?



QR Code mit Link zur Webseite



[www.dialog-gesundheit-klima.de](http://www.dialog-gesundheit-klima.de)

## Unser Vortragsangebot

- Informationen zum Hitzeschutz
- Für
  - Senioren-Nachmittage
  - Elternabende
  - etc.
- Angepasst an die Teilnehmerbedürfnisse
- Gerne berücksichtigen wir Ihre Wünsche
- Kontakt über
  - [info@dialog-gesundheit-klima.de](mailto:info@dialog-gesundheit-klima.de)
  - [www.dialog-gesundheit-klima.de](http://www.dialog-gesundheit-klima.de)

