

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.

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.