

# HITZE IST GEFÄHRLICH

Praktische Tipps für Angehörige  
und Besuchende



KLUG  
Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit



Dachverband

## SCHÖNWETTER – ODER GEFÄHRLICHE HITZE?

Heiße Tage ( $>30^{\circ}\text{C}$ ) und mehrere heiße Tage ohne Abkühlung in der Nacht ( $>22^{\circ}\text{C}$ ), stellen eine besondere Belastung für den menschlichen Körper dar. Dies gilt für Innen- sowie Außentemperaturen.

### Warum ist Hitze gefährlich?

Hitzeereignisse nehmen in Deutschland zu, werden intensiver und dauern länger an. Bereits heute stellt Hitze eine ernsthafte Gefahr für unsere Gesundheit dar. Sie kann bestehende Erkrankungen verschlimmern und hitzebedingte Erkrankungen, wie Hitzeerschöpfung, Dehydrierung und einen lebensbedrohlichen Hitzschlag hervorrufen. Luftschadstoffe und UV-Strahlung sind zusätzlich belastend. Allein in Deutschland wurde im Jahr 2022 eine hitzebedingte Übersterblichkeit von rund 4.500 Todesfällen festgestellt.

### Pflegebedürftige Menschen sind besonders gefährdet

Hitze betrifft uns alle! Pflegebedürftige Menschen sind jedoch besonders gefährdet. Oft kommen bei ihnen mehrere Risikofaktoren zusammen, wie Einschränkungen bei der Selbstversorgung und eine regelmäßige Medikamenteneinnahme. Weiterhin sind Menschen mit Vorerkrankungen, zum Beispiel mit chronischen Herz-Kreislauf-, Lungen-, Nieren-, oder psychischen Erkrankungen besonders anfällig für Hitze. Ältere Menschen erholen sich oftmals langsamer von Hitzestress und haben ein niedrigeres Durstgefühl.

Sie als Angehörige oder Zugehörige sind für eine hitzesensible Betreuung – neben professioneller Unterstützung durch Menschen in Gesundheitsberufen – besonders wichtig!

Diese Broschüre richtet sich vor allem an Angehörige und Zugehörige pflegebedürftiger Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen.

## TIPP 1

Pflegebedürftige Menschen bedürfen einer engmaschigen Betreuung, besonders an heißen Tagen. Hier finden Sie Tipps, wie Sie gemeinsam mit den Pflegenden gut durch die Hitze kommen und Hilfebedürftige schützen.

### Bereiten Sie sich vor, indem Sie...

- **...sich vor Hitzestress schützen.** Wenden Sie die folgenden Tipps 2-8 auch für sich selbst an, um anderen Menschen helfen zu können. Darüber hinaus kann regelmäßiger (Ausdauer-)Sport zu einer höheren Toleranz ihres Körpers gegenüber hohen Temperaturen führen. Auch gute Erholung und Schlaf in den Phasen, in denen Sie nicht pflegen, ist wichtig.
- **...sich mit dem Gesundheitspersonal absprechen und Maßnahmen koordinieren.** Konsultieren Sie Pflege- und medizinisches Personal sowie weitere Angehörige und Zugehörige. Lernen Sie miteinander, denn Hitzeschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe!
- **...sich frühzeitig über Hitzeereignisse informieren:** abonnieren Sie den Newsletter Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes, oder nutzen Sie die App: [www.dwd.de](http://www.dwd.de)

## TIPP 2

### Bieten Sie leichte Kost an, indem Sie...

- ...kleine, dafür häufigere Portionen einplanen
- ...frische, wasserhaltige Kost, wie Obst, Gemüse und Salate anbieten
- ...leichte, salzhaltige Speisen (klare Brühe) für Mineralstoffzufuhr einplanen

## TIPP 3

### Halten Sie Innenräume kühl, indem Sie...

- ...morgens und nachts die Räumlichkeiten querlüften
- ...tagsüber Räume vor Sonne schützen und verschatten, z.B. durch Fensterläden, Rollos, Markisen
- ...nicht genutzte, wärmeabgebende Geräte weniger nutzen und die nicht genutzten ausschalten (z.B. Herd, Bügeleisen)
- ...Luftzirkulation in den Innenräumen erzeugen, z.B. durch offene Türen
- ...die Haut der pflegebedürftigen Person befeuchten und einen Ventilator in einiger Entfernung platzieren. Richten Sie den Luftzug nicht direkt auf die Person und achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr. Nutzen Sie Ventilatoren nur bis 35 Grad Celsius
- ...ein gut lesbares Thermometer im Schatten anbringen und regelmäßig die Innenraumtemperatur messen (<26°C erstrebenswert)

## TIPP 4

### Achten Sie auf regelmäßiges Trinken, indem Sie...

- ...die Trinkmenge vor dem Sommer gemeinsam mit dem behandelnden Gesundheitspersonal festlegen
- ...auch wenn kein Durstgefühl besteht, regelmäßiges Trinken ermöglichen
- ...alkohol-, koffein- und zuckerhaltige Getränke meiden und Wasser, kühle Tees, Saftschorlen, Brühe (für Elektrolyte) bevorzugen
- ...Zeit zum Trinken lassen und über den Tag verteilt kleine Trinkmengen anbieten



- ...zum Trinken motivieren, z.B. indem Sie
  - gemeinsam trinken / anstoßen
  - größere Trinkgefäße in Griffweite platzieren
  - Trinkhilfen wie wiederverwertbare Strohhalme oder Trinkbecher nutzen
  - Abwechslung in die Getränkeauswahl bringen, Lieblingsgetränke in die Auswahl aufnehmen und z.B. mit Minze oder Orangenschreiben verzieren
- ...bei Bedarf ein Trinkprotokoll anlegen, um die Flüssigkeitszufuhr zu kontrollieren

## TIPP 5

### **Ermöglichen Sie der pflegebedürftigen Person guten Schlaf, indem Sie...**

- ...den Schlafraum möglichst kühl halten (z.B. tagsüber verschatten, nachts lüften)
- ...auf leichte Bett- und Nachtwäsche aus Naturfaser, sowie eine atmungsaktive Matratze achten
- ...eine Wärmflasche mit kaltem Wasser aushändigen

## Tipp 6

### **Halten Sie den Körper der zu pflegenden Person aktiv kühl, indem Sie...**

- ...vor Hitzeperioden ausreichend Vorräte an kühlenden Hilfsmitteln anlegen, z.B. Fächer, Lappen, Cool-Packs
- ...feuchte Tücher auf Nacken, Hand- oder Fußgelenke legen, die Haut mit Wasserspray befeuchten, oder kühle Fußbäder und Duschen ermöglichen
- ...auf leichte, lockere, atmungsaktive, helle Kleidung achten
- ...dazu raten, sich in den kühlest den Räumen aufzuhalten

## TIPP 7

### Schützen Sie die pflegebedürftige Person vor Hitze und UV-Strahlen, indem Sie...

- ...Aktivitäten in kühlere Morgen- und Abendstunden legen, wie z.B. Therapie- und Arztbesuche
- ...aus überhitzten Innenräumen in kühlere Parks, Gärten oder kühle, öffentliche Räume (z.B. Bibliotheken, Einkaufspassagen) gehen
- ...draußen regelmäßige Pausen einlegen
- ...im Schatten bleiben und direkte Sonneneinstrahlung meiden
- ...auf Sonnencreme, Kopfbedeckung, lange Kleidung und Sonnenbrille achten
- ...niemanden in geschlossenen Autos warten lassen

## TIPP 8

### Achten Sie auf die korrekte Medikamenteneinnahme und -lagerung, indem Sie...

- ...die Medikamentenliste vor dem Sommer von dem Gesundheitspersonal kontrollieren und eventuell anpassen lassen
- ...auf eine korrekte Lagerung der Medikamente achten. Beachten Sie dafür die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage, oder fragen Sie das Gesundheitspersonal



## HITZE KANN LEBENSGEFÄHRLICH SEIN. NEHMEN SIE DIE BESCHWERDEN ERNST!

### Hitzeerkrankungen & Symptome | Was ist zu tun?

#### Flüssigkeitsmangel

Häufig Durst, trockene Haut / Mund / Zunge, Benommenheit, Desorientierung, niedriger Blutdruck

Flüssigkeitszufuhr fördern / motivieren

#### Hitzeausschlag

Rote, punktförmige Flecken / Papeln, Jucken, Brennen, v.a. in Hautfalten

In kühler, trockener Umgebung aufhalten, luftige Kleidung tragen, Pflegefachperson informieren

#### Hitzekrampf

Muskelkrämpfe ohne Bewusstseinsverlust

Aus der Sonne bringen, Ruhe, Muskeln dehnen und sanft massieren, Elektrolytlösung geben → Pflegefachperson informieren

#### Hitze kollaps / Hitzeohnmacht

Kurzzeitiger Bewusstseinsverlust, Schwindel

Körper kühlen, Schocklagerung, Flüssigkeit verabreichen → Pflegefachperson informieren, ggf. Rettungsdienst alarmieren

#### Sonnenstich

Roter, heißer Kopf, Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen, Bewusstseinsstörung, ggf. Krampfanfälle

Körper kühlen, Oberkörper hochlagern, Flüssigkeit verabreichen → Pflegefachperson und/oder Rettungsdienst alarmieren

#### Hitzeerschöpfung

Körpertemperatur < 40°C, Angst, feucht-kühle Haut, Müdigkeit, Blutdruck ↓, Puls ↑, Urinausscheidung ↓

Körper kühlen, Flüssigkeit / Elektrolytlösung verabreichen, keine fiebersenkenden Medikamente geben → Pflegefachperson und/oder Rettungsdienst alarmieren

#### Hitze Schlag

Trockene, heiße Haut, Bewusstseinsstörung, hohe Atemfrequenz, Blutdruck ↓, Puls ↑, Herzrhythmusstörung

Körper kühlen, Flüssigkeit verabreichen, Temperaturkontrolle, keine fiebersenkenden Medikamente geben

! Sofort Rettungsdienst alarmieren

**Die Arbeiterwohlfahrt (AWO)**, Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege und Trägerin von über 800 stationären Pflegeeinrichtungen im gesamten Bundesgebiet, setzt sich bereits intensiv mit Fragen des Klimaschutzes auseinander und hat zudem Klimaneutralität vor 2040 beschlossen. Darüber hinaus werden die schon jetzt spürbaren Auswirkungen der Klimakrise in den Blick genommen und bereits heute konkrete Maßnahmen und Schutzkonzepte umgesetzt. Die AWO hat sich zum Ziel gesetzt, sowohl für die Bewohnenden als auch für die Beschäftigten ein lebenswertes und geschütztes Umfeld zu schaffen.

**Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e.V.** ist ein Netzwerk aus Akteur:innen des Gesundheitsbereiches, das sich der Klimakrise als größter Bedrohung für unsere Gesundheit annimmt. Als Ziel verfolgt sie die notwendige Transformation hin zu einer klimagerechten Gesellschaft, in der alle gesund leben können. KLUG hat sich zur Aufgabe gemacht den Gesundheitssektor gemeinsam klimaneutral zu gestalten und Klimaanpassung voranzutreiben.

## Für weitere Informationen zu Hitze und Verhaltenstipps:



[higela.de](https://higela.de)



[hitze.info](https://hitze.info)



[klima-mensch-gesundheit.de](https://klima-mensch-gesundheit.de)

### Herausgeberin und Kontakt:

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

Cuvrystraße 1

10997 Berlin

[kontakt@klimawandel-gesundheit.de](mailto:kontakt@klimawandel-gesundheit.de)

[www.klimawandel-gesundheit.de](https://www.klimawandel-gesundheit.de)

Gefördert vom:

