

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 06.05.2026

Thema: Steigende Klimabelastungen und Hitzeschutz

**Referentin: Dr. Julia Hellmann, eco - Agentur für Ökologie und
Kommunikation Bremen**



Klimawandel in Deutschland

- Deutschland hat sich seit 1881–1910 bereits um etwa 2,3 °C erwärmt (2015–2024)
- Häufigere und intensivere Hitzewellen
- Mehr Tropennächte → schlecht für erholsamen Schlaf
- Urbane Wärmeinseln (10 Grad Unterschied zum Umland)
- Veränderte Niederschlagsmuster
- Zunahme von Extremwetterereignissen

Gesundheitliche Auswirkungen allgemein

- Verlängerte Pollensaison und neue Allergene (z. B. Ambrosia)
- Höhere UV-Belastung → steigende Hautkrebsraten
- Schlechte Luftqualität und bodennahe Ozon
- Extremwetter kann zu Verletzungen, Traumata und psychischen Belastungen führen
- Ausbreitung neuer Krankheitsüberträger (z. B. Mücken oder Zecken)
- Mentale Belastung

Hitze als größtes Gesundheitsrisiko

- Hitze verursacht mehr Todesfälle als andere Extremwetterereignisse. Hitze betrifft jeden Menschen, aber in sehr unterschiedlicher Weise. Je nachdem, welche Risikofaktoren und welche Schutzfaktoren vorhanden sind.
- Hitze als wirtschaftlicher Faktor → verringerte Leistungsfähigkeit
- Auswirkungen auf die Infrastruktur

Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

Hitzeerkrankungen:

- Hitzeschlag (= nichtinfektiöse Entzündungsreaktion mit Körperkerntemperaturen $\geq 40,6^{\circ}\text{C}$)
 - Symptome: heiße/gerötete/trockene Haut, Erregung/Verwirrtheit/Krampfanfälle/Bewusstseinsstrübung bis Koma, Tachykardie/Hypertonie, Hyperventilation, im Verlauf Multiorganversagen

- Maßnahmen: in kühle Umgebung bringen, entsprechende Lagerung, Entkleidung/Kühlung, Infusion/ Monitoring/ ggf. Sauerstoffgabe & Schutzintubation, ggf. Hospitalisierung/ ITS, Behandlung von Komplikationen, KEINE Antipyretika)
- Hitzeerschöpfung (= systemische Reaktion auf verlängerte Hitzeexposition von Stunden bis Tage)
 - Symptome: Körperkerntemperatur unter 40°C, blasse/kalt-schweißige Haut, Abgeschlagenheit/Unwohlsein/Ohnmacht, Kopfschmerzen/Schwindel, Tachykardie/ Hypotonie, Atembeschwerden, Übelkeit/Erbrechen/Durchfall
 - Maßnahmen: in kühle Umgebung bringen, Rückenlagerung mit erhöhten Beinen, Entkleiden/ Kühlung, Flüssigkeitszufuhr, Monitoring und ggf. Hospitalisierung, KEINE Antipyretika
- Hitzestress (= durch Hitze bedingte Belastung des Organismus)
 - Symptome: normal bis leicht erhöhter Körpertemperatur, Ödeme an Füßen/ Knöcheln, Hitzesynkope, Hitzekrampf
 - Maßnahmen: körperliche Ruhe an einem kühlen Ort, kalte Wickel/ Bäder für Unterarme & Beine, Flüssigkeits- & Salzzufuhr)
- Verschlechterung bestehender Grunderkrankungen:
 - Belastung des Herz-Kreislauf-Systems
 - Verschlechterung von Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD)
 - Dehydrierung und Belastung der Nieren
- Beeinträchtigung von Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Psychische Belastungen, Stress und erhöhte Aggressivität
- Schwangerschaftskomplikationen
- Rettungsdienste können aufgrund der Häufigkeit der Einsätze bei Hitze eine verlangsamte Reaktionszeit haben
- Mehr Unfälle

Risikofaktoren

- Noch nicht ausgereifte oder verringerte Thermoregulation:
 - Ältere und hochaltrige Menschen
 - Babys und Kinder
- Chronische Erkrankungen
- Medikamenteneinnahme (siehe Heidelberger Hitzetabelle)
- Akute Erkrankungen
- Schwangerschaft/ Menopause (insgesamt physiologische Aspekte)
- Starkes Übergewicht
- Fehlende körperliche Fitness
- Unterstützungsbedarf
- Eingeschränkte Mobilität
- Fehlende Anpassung an Hitze (z. B. zu Beginn des Sommers)
- Einsamkeit und soziale Isolation
- Wohnungslosigkeit
- Arbeitsbedingungen im Freien, körperlich anstrengende Arbeiten, durchgetaktete Arbeiten
- Doppelbelastungen (Berufstätigkeit, Care Arbeit zu Hause, ...)

- Überhitzte Wohnungen und urbane Wärmeinseln
- Sozio-ökonomisch schwierige Situationen (höhere Hitzebelastungen z.B. durch Nutzung des ÖPNV, weniger Hitzeanpassungen durch fehlende finanzielle Mittel)

Besonders betroffene Gruppen

- Ältere Menschen
- Babys und Kleinkinder
- Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen
- Menschen, die Medikamente einnehmen
- Schwangere
- Menschen ohne festen Wohnraum
- Beschäftigte, je nach Tätigkeitsfeld (insbesondere Landwirtschaft, Bau und Handwerk, Pflege und Gesundheitswesen) → generell Tätigkeiten mit hoher Hitzebelastung und wenig Anpassungsmöglichkeiten
- Menschen, die intensiv Sport betreiben
- Menschen, die ihr Risiko nicht kennen und sich deshalb auch nicht adäquat schützen
- Menschen, die in Lebenswelten unterwegs sind, die eine starke Hitzeexposition haben

Schutzmaßnahmen

- Ausreichend trinken und wasserreich essen
- Schatten und kühle Orte aufsuchen, luftige Kleidung tragen
- Körperliche Belastung reduzieren
- Räume verschatten und nachts lüften
- Hitzezeiten bei Aktivitäten berücksichtigen
- Für ein kühles Schlafzimmer sorgen

Schutzmaßnahmen im Beratungsgespräch

- Getränke und Toiletten anbieten
- Termine für Risikogruppen in den Morgenstunden anbieten
- Flyer oder Infos in Schriftform mitgeben
- Auf Anzeichen von Hitzebelastungen achten

Erreichbarkeit und Ansprache von Menschen im Hitzeschutz

- Hitzetipps müssen alltagstauglich und umsetzbar sein
- Schutzmaßnahmen sollten bekannt sein
- Schutzmaßnahmen über vertraute Personen und vertraute Strukturen vermitteln
- Handlungsorientiert statt angstfördernd

Informationsquellen

- <https://hitzeservice.de/>
- <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>
- <https://hitze.info/> (KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit)
- <https://www.haev.de/themen/hitzeschutz>

Kontakt Dr. Julia Hellmann: Julia.hellmann@ecolo-bremen.de



Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de