

Wohl.Fühlen trotz(t) Hitze – gesundheitsfördernde Ernährung und Strategien für heiße Tage in der (teil-) stationären Pflege



Impressum

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

Schillerstraße 32, 30159 Hannover

Tel.: 0511 / 388 11 89 - 0

Fax: 0511 / 388 11 89 - 31

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

Internet: www.gesundheit-nds-hb.de

in Zusammenarbeit mit:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. – Sektion Niedersachsen

Céline Düzdag, Vernetzungsstelle Seniorennährung Niedersachsen

Hildesheimer Straße 24, 30169 Hannover

Hochschule Hannover

Fakultät V – Diakonie, Gesundheit und Soziales

Prof. Dr. Nina Fleischmann, Abteilung Pflege und Gesundheit

Blumhardtstraße 2, 30625 Hannover

unter Gesamtförderung der:

BARMER, Goseriede 4, 30159 Hannover

Redaktion:

Landesvereinigung für Gesundheit und

Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

Johanna Diedrich, Larissa Federmann

Bilder und Illustrationen:

Seite 43: cattalin, Pixabay

Seite 45: Nick Collins, Unsplash

Seite 57: Freepik, freepik.com

Seite 73: Juicy Fish, freepik.com; Vectorjuice, freepik.com; Freepik, freepik.com

Stand: Dezember 2025

Illustrationen:

Tanja Wehr, SKETCHNOTELOVERS

www.sketchnotelovers.de



Der Klimawandel bringt neue Herausforderungen für die Pflege und gilt laut WHO als größte Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts. Insbesondere Hitzeperioden können die Gesundheit älterer und pflegebedürftiger Menschen erheblich belasten.

Sie können ihren Alltag oft nicht mehr selbstständig gestalten und sind auf Unterstützung angewiesen. Durch eingeschränkte Wahrnehmung, etwa das verminderte Durstgefühl, kann es in Hitzeperioden schnell zu Herz-Kreislauf-Problemen kommen. Gleichzeitig sind Pflegekräfte durch Personalmangel und schwere körperliche Arbeit stark gefordert und vernachlässigen oftmals ihre eigene Gesundheit, was sie ebenfalls zur Risikogruppe klimawandelbedingter Gesundheitsgefahren macht. Um diesen Risiken zu begegnen, machte sich die BARMER gemeinsam mit der LVG & AFS Nds. HB e. V. im Rahmen des Projekts „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“ auf den Weg, Pflegeeinrichtungen für Hitzeperioden vorzubereiten.

Da die Mitbestimmung in Pflegeeinrichtungen oft begrenzt ist, verfolgten wir einen partizipativen Ansatz. Gemeinsam mit Pflegebedürftigen, Angehörigen sowie Mitarbeitenden wurden Maßnahmen zum Hitzeschutz und zur Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität der Pflegebedürftigen entwickelt.

Ein Schwerpunkt lag auf der Ernährung, da sie in Hitzeperioden wesentlich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen kann. Von der Flüssigkeitszufuhr bis hin zu leichten Mahlzeiten gibt es zahlreiche Handlungsmöglichkeiten. Gemeinsam mit der Vernetzungsstelle Seniorennährung Niedersachsen (DGE e. V.) haben wir daher einen Leitfaden zur hitzeangepassten Ernährung für Sie entwickelt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass hilfreiche Ernährungstipps für Ihre Einrichtung in Hitzeperioden dabei sind. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus unserem Projekt sind unmittelbar in die Broschüre eingeflossen, für die wir allen Beteiligten herzlich danken.

Heike Sander,
BARMER Landesvertretung Niedersachsen / Bremen



Der Klimawandel zeigt sich nicht nur in Statistiken und Prognosen, sondern ganz konkret im Alltag von Pflegeeinrichtungen – insbesondere im Sommer, wenn die hohen Temperaturen zur Gefahr werden. Hier heißt Gesundheit zu schützen, vorausschauend und gemeinsam zu handeln, gezielte Maßnahmen umzusetzen und ein Umfeld zu schaffen, das auf die Bedürfnisse der Menschen eingeht. Hitzeschutz ist mehr als eine technische oder bauliche Aufgabe – er gelingt nur, wenn Pflege, Betreuung, Leitung, Qualitätsmanagement, Hauswirtschaft und Küche gemeinsam Verantwortung für Gesundheit übernehmen.

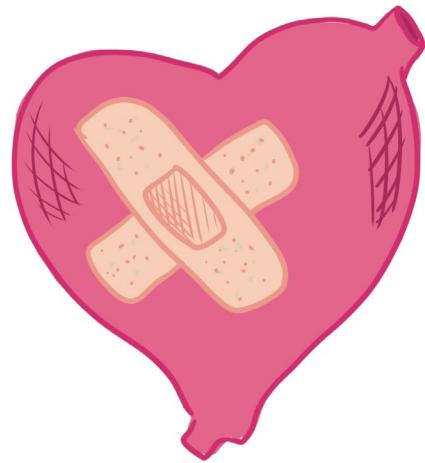
Im Rahmen des Projekts „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“ haben wir gemeinsam mit fünf (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen erprobt, wie Hitzeschutz alltagstauglich und partizipativ gestaltet werden kann. Ein besonderer Fokus lag auf der hitzeangepassten Ernährung – einem oft unterschätzten, aber wirksamen Hebel für das Wohlbefinden bei Hitze. Was, wann und wie viel wir essen und trinken, beeinflusst, wie gut wir Hitze überstehen. Die Vernetzungsstelle Seniorennährung Niedersachsen der DGE e. V. leistete mit Fachwissen und tatkräftiger Unterstützung einen wertvollen Beitrag. Die Ideen und Erfahrungen sind in diese Broschüre eingeflossen.

Wir möchten dazu ermutigen, neue Ideen zu entwickeln, bewährte Ansätze weiterzugeben und Pflegeeinrichtungen auch in Zeiten des Wandels als gesundheitsfördernde Orte zu gestalten.

Wir danken der BARMER, der Hochschule Hannover und den Projektseinrichtungen für ihr großes Engagement, ihre Offenheit und Mut, neue Wege zu erproben. Ohne die Zusammenarbeit wäre das Projekt in dieser Form nicht realisierbar gewesen. Die Broschüre lädt ein, Gesundheitsförderung und Hitzeschutz gemeinsam weiterzudenken – jede gute Idee zählt!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Thomas Altgeld".

Thomas Altgeld,
Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.



1. Gesundheitliche Auswirkungen des Klimawandels.....	10
2. Das Projekt „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“ und seine gesetzlichen Rahmenbedingungen	15
3. Gesunde Ernährung an heißen Tagen.....	21
a. Grundprinzipien einer hitzeangepassten Ernährung im Alter	22
b. Leckere & gesunde Rezepte für heiße Tage	32
4. Konzeptionelle Ausgestaltung des Hitzeschutzes in (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen.....	51
a. Strukturen und Abläufe	51
b. Maßnahmenempfehlungen zum Hitzeschutz	55
c. Maßnahmen zur Kommunikation und Information	63
5. Fazit und Wissensquiz	75
6. Literatur	78

1. Gesundheitliche Auswirkungen des Klimawandels

Seit dem Jahr 1881 hat sich die Zahl der heißen Tage, mit Temperaturen über 30 °C, in Deutschland verdreifacht (DWD 2025a). Setzt sich der derzeitige Ausstoß von Treibhausgasen fort, könnten zwischen 2031 und 2060 in Norddeutschland jährlich fünf bis zehn, in Süddeutschland zehn bis zwanzig zusätzliche Heiße Tage auftreten (DWD 2025b).



Mehrtägige Perioden mit ungewöhnlich hohen Temperaturen, sogenannte Hitzewellen, sowie Tropennächte, in denen die Temperatur nicht unter 20 °C fällt, belasten den Organismus stark. Dadurch wird die nächtliche Regeneration erheblich beeinträchtigt und die Gesundheit der Menschen geschwächt (Fenner et al. 2015). Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts starben in den vergangenen zehn Jahren durchschnittlich 4.000 Menschen

pro Jahr in Deutschland vorzeitig an den Folgen von Hitze, im Sommer 2018 sogar rund 8.500. Drei von vier der Verstorbenen waren älter als 75 Jahre. Die Todesfälle waren entweder auf direkte hitzebedingte Erkrankungen – insbesondere Hitzschlag – oder weitaus häufiger auf die Verschlechterung bestehender Vorerkrankungen zurückzuführen (an der Heiden 2025).

Besonders betroffen von hitzebedingten Gesundheitsrisiken sind ältere und pflegebedürftige Menschen. Sie leiden oft an Herz-Kreislauf-, Atemwegs- oder Nierenerkrankungen sowie Diabetes, schwitzen aufgrund altersbedingter Veränderungen weniger und nehmen



häufig Medikamente ein, die die Temperaturregulierung erschweren (Winklmayr et al. 2023).

Viele unterschätzen dabei ihr persönliches Risiko und die weitreichenden Folgen.

Auch für Beschäftigte in Pflegeeinrichtungen stellen hohe Temperaturen eine erhebliche physische und psychische Belastung dar: über 80 % berichten an heißen Tagen über Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schwindel – mit spürbaren Auswirkungen auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Arbeitsqualität (Eggert et al. 2024, Landespflegekammer RLP 2023). Insbesondere ältere, schwangere und stillende Beschäftigte sind besonders schutzbedürftig (Winklmayr et al. 2023). Pflegeeinrichtungen sind als zentrale Lebenswelten gefragt, präventiv zu handeln, um die Gesundheit der Bewohnenden bzw. Tagesgäste und Mitarbeitenden zu schützen.

i

DIREKTE GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN VON HITZE

Hitzschlag:

Wenn die körpereigenen Abkühlungsmechanismen nicht mehr ausreichen, kann die Körperkerntemperatur auf 40 °C und mehr ansteigen. Ein medizinischer Notfall!

Symptome: trockene, heiße Haut, schneller Puls, niedriger Blutdruck, Übelkeit, Schmerzen oder Krämpfe, Bewusstseinsveränderungen.

Sonnenstich:

Durch direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken werden die Hirnhäute stark gereizt.

Symptome: roter, heißer Kopf, kühle Haut am übrigen Körper, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Bewusstseinsveränderungen.

Dehydrierung und Exsikkose:

Wenn der Verlust von Flüssigkeit und Elektrolyten durch vermehrtes Schwitzen nicht durch vermehrte Flüssigkeitszufuhr kompensiert wird, entsteht eine Dehydratation.

Symptome: dunkler, stark konzentrierter Urin, trockene (Schleim-)Haut, rissige Lippen, Schwäche, Kreislaufprobleme, Konzentrationsstörungen.

Sofortmaßnahmen: Die betroffene Person wird umgehend an einen kühlen, schattigen Ort gebracht. Körper und Kopf werden gekühlt, etwa durch feuchte Tücher, und enge Kleidung wird gelockert. Es wird vermehrt Wasser oder verdünnte Saftschorle mit etwas Salz getrunken, und der Oberkörper liegt leicht erhöht. Bei Verdacht auf einen Hitzschlag den Rettungsdienst rufen.



Neben Hitze gibt es aber auch weitere Extremwetterereignisse, wie Starkregen mit Überschwemmungen, und eine Vielzahl weiterer Gesundheitsrisiken durch den Klimawandel: eine erhöhte Belastung durch Luftschadstoffe und UV-Strahlung, häufiger und stärker auftretende allergische Reaktionen, Infektionen, steigende Antibiotikaresistenzen sowie Erkrankungen, die über Vektoren wie die asiatische Tigermücke, Nagetiere oder Zecken übertragen werden (RKI 2023).

Aber auch psychische Belastungen und Störungen treten durch den Klimawandel gehäuft auf. Es gibt Hinweise auf vermehrtes aggressives Verhalten und gehäufte Suizide an heißen Tagen sowie Posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen und Ängste nach Extremwetterereignissen (RKI 2023).



Mehr zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels erfahren Sie im Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit vom Robert Koch Institut.

<https://www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Klimawandel/Klimawandel-Gesundheit-Sachstandsbericht.html>



Weiterführende Informationen zur Vorbereitung auf Krisen finden Sie auf der Website des Pflegenetzwerks Deutschland

<https://pflegenetzwerk-deutschland.de/krisen-richtig-vorbereiten-aber-wie>



2. Das Projekt „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“ und seine gesetzlichen Rahmenbedingungen

Gesundheit und Wohlbefinden sind Grundbedürfnisse – auch und gerade für Menschen, die in Pflegeeinrichtungen leben. Dort spielt die Förderung von Lebensqualität, Selbstbestimmung und Teilhabe eine zentrale Rolle. Prävention und Gesundheitsförderung in der (teil-)stationären Pflege zielen darauf ab, gesundheitliche Ressourcen zu stärken und Risiken zu minimieren. Dabei geht es nicht nur um individuelle Maßnahmen, sondern um gesunde Lebens- und Arbeitsbedingungen für alle Beteiligten in der Pflegeeinrichtung.

Gesetzlicher Hintergrund

Um gesundheitliche Risiken durch Hitze zu verringern, sind gezielte Präventionsmaßnahmen erforderlich. Auch der GKV-Spitzenverband – die zentrale Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen – hat die Bedeutung dieses Themas erkannt und das Handlungsfeld als übergreifendes Querschnittsthema in den Leitfaden Prävention aufgenommen.



LEITFADEN PRÄVENTION

Mit dem Artikelgesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (PrävG) aus dem Jahr 2015 können stationäre und teilstationäre Pflegeeinrichtungen von den gesetzlichen Pflegekassen Beratung und finanzielle Unterstützung erhalten, um Gesundheitsförderung vor Ort umzusetzen.

Maßgeblich ist der Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI“. Dort sind unter anderem Qualitäts-

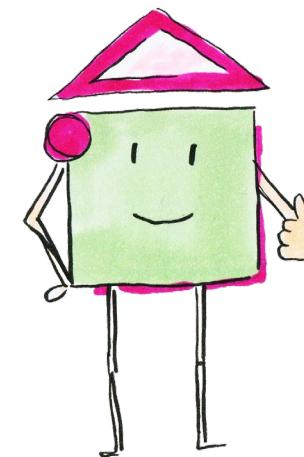
aspekte des partizipativen Organisationsentwicklungsprozesses, potenzielle Maßnahmen, welche über die Pflegekassen gefördert werden bzw. welche ausgeschlossen sind sowie mögliche Handlungsfelder formuliert. Die Maßnahmen sind in ein Gesamtkonzept einzubinden und vorhandene Strukturen sollen genutzt werden. Handlungsfelder, in denen Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen umgesetzt werden können sind (Stand 2025):

- Ernährung
- körperliche Aktivität
- kognitive Ressourcen
- psychosoziale Gesundheit
- Prävention von Gewalt

Maßnahmen zum Schutz vor gesundheitlichen Folgen des Klimawandels können in diesen fünf Handlungsfeldern umgesetzt und miteinander kombiniert werden.

Den Leitfaden Prävention finden Sie hier:

[https://www.gkv-spitzenverband.de/
pflegeversicherung/praevention_pflege/
praevention_stationaere_pflege.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/praevention_pflege/praevention_stationaere_pflege.jsp)



Das Projekt „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“

In Kooperation mit der Hochschule Hannover und unter der Gesamtförderung der BARMER hat die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS) diesen gesetzlichen Auftrag in einem aktuellen Kontext umgesetzt und das Projekt „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“ durchgeführt. Das Ziel des Projektes war, Pflegeeinrichtungen widerstandsfähiger gegen Hitze und anderen klimawandelbedingten Gesundheitsrisiken zu machen.

In den Jahren 2024 und 2025 wurden zwei Tagespflegen und drei vollstationäre Pflegeeinrichtungen (nach § 71 Abs. 2 SGB XI) in Niedersachsen und Bremen unterstützt, individuelle Schutzmaßnahmen gegen Hitze und Konzepte zur Klimaanpassung sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten partizipativ zu entwickeln.

Ein wichtiger Baustein des Projekts war die gesundheitsförderliche Gestaltung der Lebensbedingungen in den Pflegeeinrichtungen. Deshalb verfolgte das Projekt einen setting-orientierten, partizipativen und empowernden Ansatz. Verhaltensbezogene und verhältnisbezogene

Maßnahmen wurden kombiniert und als Teil eines Organisationsentwicklungsprozesses nachhaltig in vorhandene Strukturen überführt, etwa in Wochenpläne, Qualitätsmanagement oder Hitzeschutzpläne.

Die pflegebedürftigen Menschen, ihre Angehörigen sowie Fach- und Leitungskräfte verschiedener Bereiche wurden aktiv eingebunden und beteiligt, um gemeinsam neue Handlungsspielräume zu schaffen. Ziel war eine größere Selbstbestimmung und Selbstbefähigung im Kontext des Hitzeschutzes.



Der Prozess begann mit Informations- und Sensibilisierungsveranstaltungen als wichtige Grundlage für alle Beteiligten in den Einrichtungen. Danach wurden Steuerungsgruppen für den Hitzeschutz gebildet, die sich regelmäßig trafen. Entsprechend dem Gesundheitsförderungsprozess analysierten sie zu Beginn vorhandene Strukturen und Ressourcen, erfassten gemeinsame Bedarfe und entwickelten darauf aufbauend passende Maßnahmen, die in Hitzeschutzkonzepte eingebettet und während der Sommermonate umgesetzt und anschließend evaluiert wurden.

Dieser Lern- und Entwicklungsprozess wird in den Folgejahren idealerweise selbstständig fortgesetzt und verstetigt.

Die wissenschaftliche Evaluation des Projektes wurde von der Hochschule Hannover durchgeführt. Dabei wurde untersucht, wie gut alle Personen der Pflegeeinrichtung über Hitzeschutz informiert sind. Es

wurde geprüft, ob das Bewusstsein für die eigene Verletzlichkeit durch Hitze und das Wissen über Schutzmaßnahmen in den Einrichtungen verbessert werden konnte. Aus früheren Projekten ist bekannt, dass es besonders schwierig ist, dieses Bewusstsein über die Steuerungsgruppe hinaus zu verbreiten. Für die Evaluation wurde eine Mischung verschiedener Methoden verwendet: Es wurden Interviews mit pflegebedürftigen Menschen geführt und gleichzeitig Fragebögen an die Mitarbeitenden und andere Beteiligte verteilt. So kann das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und ein umfassender Eindruck davon gewonnen werden, wie die Maßnahmen von den Beteiligten wahrgenommen und eingeschätzt werden.



Die im Projekt umgesetzten Maßnahmen und entwickelten Konzepte deckten viele verschiedene Handlungsfelder ab. Besonders das Thema Ernährung bietet im Zusammenhang mit Hitzeschutz großes Potenzial und wurde von allen Einrichtungen aktiv aufgegriffen. Die Ansätze und guten Ideen der Einrichtungen werden in den nächsten Kapiteln noch genauer vorgestellt.



Mehr zum Projekt erfahren Sie auf der Website der LVG & AFS

[https://www.gesundheit-nds-hb.de/
projekte/wohlfuehlen-klima-und-gesundheit/](https://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/wohlfuehlen-klima-und-gesundheit/)



3. Gesunde Ernährung an heißen Tagen

Ernährung ist ein zentrales Handlungsfeld im Hitzeschutz und der Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen (Qualitätsausschuss Pflege 2024, GKV-Spitzenverband 2023). Gerade an heißen Tagen kann eine ungünstige Ernährung den Körper zusätzlich belasten – wohingegen eine angepasste, ausgewogene Verpflegung das Wohlbefinden unterstützt und gesundheitlichen Risiken vorbeugt (DGE 2025).

Dieses Kapitel stellt die Grundprinzipien einer hitzeangepassten Ernährung im Alter vor und liefert anschließend konkrete Rezeptideen. Es ist in Zusammenarbeit mit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) – Sektion Niedersachsen entstanden, welche im Rahmen des Projektes diverse Schulungen und Workshops zur gesunden und hitzeangepassten Ernährung in den Einrichtungen durchführte – für Mit-



arbeitende verschiedener Disziplinen, sowie für Tagesgäste und ihre Angehörigen. Die empfohlenen Maßnahmen sollten in einem Sommerspeiseplan verankert werden, der idealerweise Teil eines Hitzeschutz- und Versorgungskonzepts ist (siehe Kapitel 4a).



Die Weiterentwicklung des Speiseplans sollte bestenfalls nach dem partizipativen Ansatz und stets mit einer offenen Kommunikation eingerhegen. Diese ist entscheidend für die Akzeptanz und Wirksamkeit. Dabei spielt die Einbeziehung der Bewohnenden bzw. Tagesgästen, Angehörigen und Mitarbeitenden verschiedener Disziplinen eine wichtige Rolle. Die individuellen Vorlieben, Abneigungen und Erkrankungen der Bewohnenden bzw. Tagesgäste müssen berücksichtigt werden (DGE 2023a).

a. Grundprinzipien einer hitzeangepassten Ernährung im Alter

Ausreichend Nährstoffe

Im Alter verändert sich der Körper – und damit auch die Anforderungen an die Ernährung. Der Energiebedarf sinkt, weil die Muskelmasse und die Bewegung abnehmen. Der Bedarf an lebenswichtigen

Nährstoffen bleibt jedoch unverändert oder steigt sogar. Deshalb gilt: „Weniger essen, aber dafür hochwertiger.“ Dies gilt erst einmal unabhängig von der Jahreszeit. Zu beachten ist allerdings, dass einige Erkrankungen eine gegenteilige Wirkung entfalten können. Beispielsweise lässt ein gesteigerter Bewegungsdrang bei Menschen mit Demenz ihren Energiebedarf ansteigen (DGE 2023a).

Von besonderer Bedeutung im Alter sind Eiweiß, Calcium, Vitamin D und Vitamin B12. Diese Nährstoffe übernehmen zentrale Funktionen für die Gesundheit: Eiweiß trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei und unterstützt in Kombination mit Bewegung und Vitamin D die Muskelkraft – beides ist entscheidend, um Mobilität und Selbstständigkeit im Alter zu bewahren. Calcium und Vitamin D sind außerdem wichtige Bausteine für die Knochengesundheit. Vitamin B12 spielt eine wesentliche Rolle für die Funktion des Nervensystems sowie für die Blutbildung (DGE 2023b).

Um diese Nährstoffbedarfe zu decken sind unter anderem Milch, Milchprodukte und Fisch wie beispielsweise Lachs geeignet. Aber auch Mineralwasser und Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl und Spinat enthalten viel Calcium. Gute Lieferanten für pflanzliches Eiweiß sind Hülsenfrüchte, etwa Linsen oder Bohnen. Die Kombination verschiedener Eiweißquellen hilft, alle wichtigen Aminosäuren aufzunehmen und die „Wertigkeit“ zu erhöhen, das heißt, seine Verwertbarkeit im Körper zu verbessern. Beispielsweise Ei mit Kartoffeln oder Linsensuppe mit einer Scheibe Vollkornbrot - Hülsenfrüchte und Getreideprodukten sind eine ideale Kombination. Für gesunde ältere Menschen liegt der empfohlene Eiweißbedarf bei etwa 1 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (DGE 2023b).

Lebensmittel	Portionsgröße (verzehrbarer Anteil)	Eiweißgehalt in g pro 100 g	Eiweißgehalt in g pro Portion
Vollkornnudeln, gegart	200 g	6	12
Linsen, gegart	120 g	9	11
Erbsen, grün, gegart	150 g	7	10,5
Champignons, gegart	200 g	4	8
Haferflocken	6 Esslöffel (60 g)	13	8
Vollkornbrot	1 Scheibe (50 g)	7	3,5
Walnüsse	25 g	16	4
Forelle, gegart	150 g	23	35
Quark (mind. 20 % Fett i. Tr.)	150 g	14	19
Emmentaler (min. 20 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (30 g)	34	10
Ei, gekocht	1 Stück (60 g)	12	7
Kuhmilch (1,5 % Fett)	1 Glas (200 ml)	3	6

Tabelle 1: Eiweißgehalte verschiedener Lebensmittel

Quelle: DGE & ÖGE, 2025

Mehrere kleine Mahlzeiten

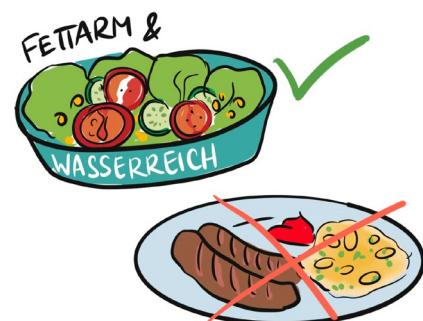
Bei hohen Temperaturen spielen neben dem Eiweiß, auch die Menge und der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme eine wichtige Rolle. Bei der Verdauung großer, fettreicher oder „gehaltvoller“ fleischlastiger Speisen entsteht viel Wärme im Körper (DGE 2025).



Es wird empfohlen, lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Eiweiß sollte an heißen Tagen über den Tag verteilt aufgenommen werden. Wenn eine Hauptmahlzeit gewünscht ist, sollte diese auf kühlere Tageszeiten verschoben werden. Auch die Reduktion oder der Verzicht auf scharfe Gewürze wie Chili kann helfen, den Körper an heißen Tagen nicht zusätzlich aufzuwärmen (DGE 2025).

Leichte Kost

Besonders geeignet für heiße Tage sind leichte, vorwiegend pflanzliche Mahlzeiten - und das kann alles andere als langweilig sein! Ob bunte Salate mit Hülsenfrüchten, knackige Rohkost mit cremigen Dips, schonend gedünstetes Gemüse, erfrischende Kaltschalen, sommerliche Suppen, leckere Smoothies oder wasserreiches Obst - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit frischen Kräutern, Nüssen, Kernen oder einem Hauch Zitrone lassen sich genussvolle und gesunde Speisen kreieren, die das Wohlfühlen an heißen Tagen steigern (DGE 2025).



Gemüse, Obst und Kräuter können auch ideal selbst angebaut werden. Dies zeigt die eine Projekteinrichtung, welche sich im Rahmen des Projektes in der Gartentherapie schulen ließ und dann gemeinsam mit den Tagesgästen (Hoch-)Beete bepflanzt. Gärtner steigert Zufriedenheit und Wohlbefinden, sorgt für eine sensorische und kognitive Stimulation. Alle Tagesgäste bzw. Bewohnende können nach ihren eigenen Fähigkeiten aktiv mitgestalten und Gemeinschaft erfahren. Außerdem bewarb sich die Tagespflege erfolgreich für eine Obstbaum-Schenkung des NABU Bremen.

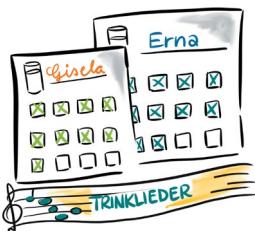


Ausreichend und das Richtige trinken

Gerade bei hohen Temperaturen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr entscheidend – besonders für ältere Menschen. Denn mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab, obwohl sich der Wasseranteil des Körpers sogar verringert. Während bei Neugeborenen etwa 75 bis 80 % des Körpergewichts aus Wasser bestehen, sind es im Alter oft nur noch 40 bis 50 %. Umso wichtiger ist es, regelmäßig zu trinken – etwa 1,5 Liter pro Tag, sofern keine medizinischen Einschränkungen wie Herz- oder Nierenerkrankungen vorliegen. An heißen Tagen fällt der Flüssigkeitsbedarf durch vermehrtes Schwitzen höher aus (BlÖG 2025).



Praktische Hilfen im Alltag können dabei unterstützen: Ein Trinkprotokoll oder Apps mit Erinnerungsfunktion helfen, die Flüssigkeitszufuhr im Blick zu behalten und bunte, schön dekorierte Trinkgefäß, Trinklieder oder -sprüche bieten Trinkanreize. In einer Projekteinrichtung hat sich eine spielerische „Trink-Challenge“ bewährt – mit viel Spaß und gegenseitiger Motivation haben die Tagesgäste so ihre tägliche Trinkmenge erreicht. In einer anderen Projekteinrichtung war das Trink-Bingo sehr beliebt.

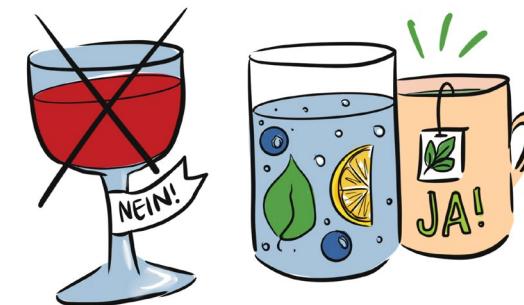


Eine Vorlage für ein Trinkprotokoll finden Sie im Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) zum Selbstausdrucken.



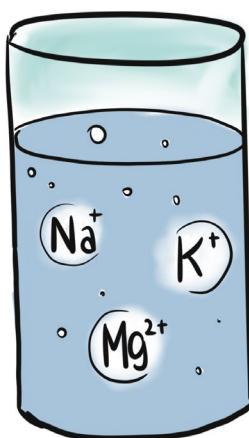
<https://www.ble-medienservice.de/0690-1-dl-trinkprotokoll.html>

Geeignete Getränke sind Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen (1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser). Softdrinks und reine Fruchtsäfte hingegen enthalten viel Zucker und können den Körper zusätzlich belasten. Kaffee darf in Maßen genossen werden – bis zu vier Tassen am Tag gelten als unbedenklich. Dennoch sollte bedacht werden, dass Koffein den Kreislauf anregt und den Harndrang verstärken kann. Daher kann es ratsam sein, zu jedem Kaffee ein Glas Wasser zu trinken oder zu koffeinfreien Alternativen zu greifen. Milch- oder Joghurtgetränke zählen eher als Mahlzeiten. Selbstgemacht, mit wenig Zucker und frischem Obst, können sie im Sommer auch eine Mahlzeit ersetzen oder als Zwischenmahlzeit angeboten werden und die Flüssigkeitszufuhr unterstützen. Eine salzige Variante wie Ayran (Joghurt, Wasser, Salz, ggf. Minze) ist besonders erfrischend und hilft, den Salzverlust durch Schwitzen auszugleichen (DGE 2025).



Elektrolyte

An heißen Tagen verliert der Körper durch vermehrtes Schwitzen nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Elektrolyte wie Natrium, Calcium, Chlorid, Kalium und Magnesium. Um diesen Verlust auszugleichen und möglichen Auswirkungen wie Muskelkrämpfe, Schwindel oder Herzrhythmusstörungen vorzubeugen, eignen sich elektrolytreiche Lebensmittel und Getränke (DGE 2025, BIÖG 2025).



Salzhaltige Speisen, leichte Brühen oder Mineralwasser mit höherem Natriumchloridgehalt helfen bei vermehrtem Schwitzen dabei, den Natrium- und Chloridbedarf zu decken. Alternativ kann auch eine kleine Prise Speisesalz ins Wasser oder eine Saftschorle gegeben werden. Saftschorlen sollten zu mindestens drei Teilen Wasser und nur einem Teil Saft bestehen. Weitere Elektrolyte wie Kalium, Calcium und Magnesium sind zum Beispiel in Nüssen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Bananen, Brokkoli oder Spinat zu finden (DGE 2025, BIÖG o.J.b).



Sie wollen noch mehr über die hitzeangepasste Ernährung erfahren? Dann hören Sie gerne rein in die Podcast-Folge „Mehr trinken, klug essen – So kommen ältere Menschen gut durch die Hitze“ vom „Zu Tisch, bitte!“ der DGE-Sektion Niedersachsen und der Vernetzungsstelle Seniorennährung Niedersachsen.

<https://www.dge-niedersachsen.de/neu-mehr-trinken-klug-es-sen-so-kommen-aelttere-menschen-gut-durch-die-hitze/>



Klimafreundliche Ernährung

Da Klimaschutz der effektivste Hitzeschutz ist, muss auch die Nachhaltigkeit bei der Ernährung berücksichtigt werden. Eine nachhaltige Lebensmittelauswahl schützt nicht nur die Umwelt, sondern kann gleichzeitig die Gesundheit fördern. So kann eine stärker pflanzenbetonte Ernährung, wie sie in den Empfehlungen der DGE (2023) vorgesehen ist, zur Prävention diverser Erkrankungen beitragen und gleichzeitig das Klima schonen. Eine solche Kost zeichnet sich durch einen hohen Anteil an frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen aus. Tierische Produkte – insbesondere rotes Fleisch – sollten dagegen nur in moderaten Mengen verzehrt werden (BZF 2025, DGE 2023).



Weitere Informationen, Praxistipps und Empfehlungen hierzu finden Sie in den Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Reinschauen lohnt sich!

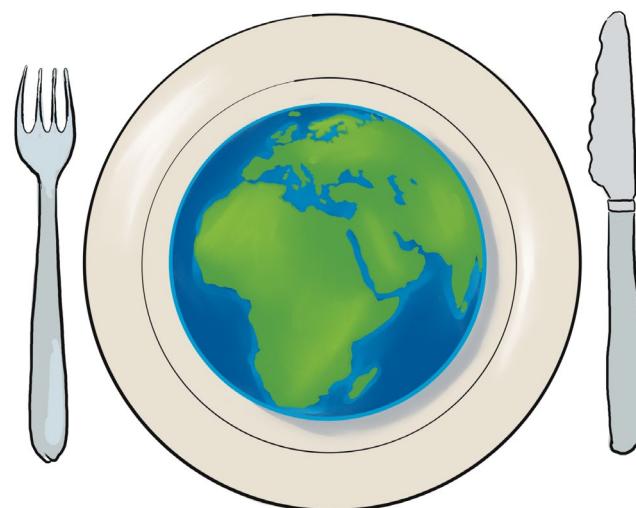
<https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/zertifizierung/checklisten/Senioreneinrichtungen-Leitfaden.pdf>



Im Rahmen der Mittagsverpflegung in Pflegeeinrichtungen sollte den Empfehlungen der DGE zufolge, innerhalb von sieben Tagen maximal dreimal Fleisch oder Wurstwaren auf dem Speiseplan stehen. Mindestens die Hälfte hiervon sollte mageres Muskelfleisch sein. Fisch hingegen ein- bis zweimal in der Woche in der Mittagsverpflegung. Gemüse sowie Vollkornprodukte oder Kartoffeln werden idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit serviert. Dazu täglich jeweils zwei Portionen Obst und

Milchprodukte ohne Zuckerzusatz sowie mindestens dreimal Nüsse oder Ölsaaten in einer Woche (DGE 2023).

Saisonale und regionale Lebensmittel sind zudem vorzuziehen. Diese kommen nicht nur der Umwelt zugute, sondern sorgen auch für mehr Frische, Geschmack und Nährstoffqualität auf dem Teller. Zudem sollten Speiseabfälle vermieden und die Herkunft und Qualität der eingesetzten Lebensmittel beachtet werden. Lebensmittelreste können oftmals zu leckeren Gerichten verwertet werden. Ökologisch erzeugte und bio-zertifizierte Lebensmittel bieten meist den Vorteil, dass auf Einsatz von Antibiotika und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet wird (DGE 2023).



In der Broschüre „Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit in der Betriebsverpflegung“ vom Projekt NACHHALTIG B | UND GESUND finden Sie praxisnahe Ideen wie Sie Speiseabfälle reduzieren und sich der Anteil von Bioprodukten auch unter begrenzten finanziellen Rahmenbedingungen Schritt für Schritt steigern lässt.



https://www.jobundfit.de/fileadmin/user_upload/jobundfit/Nachhaltig_Bund_Gesund/Leitfaden_Nachhaltig_Bund_Gesund.pdf

Hier finden Sie den Saisonkalender des Zentrums für Ernährung und Hauswirtschaft Niedersachsen (ZEHN), welcher die Erntezeiten verschiedener Obst- und Gemüsearten darstellt.



https://www.zehn-niedersachsen.de/thema/345_Saisonkalender

Praxiserprobte leckere und gesunde Rezepte zur Resteverwertung finden Sie hier.



<https://www.dge-niedersachsen.de/rezepte-3/>

b. Leckere & gesunde Rezepte für heiße Tage

Suppen



Kalte Basilikumsuppe mit Tomatenwürfel

Menge Zutat

150 g	Frühlingszwiebeln
50 g	Basilikum (frisch)
1,5 kg	Dickmilch (1,5 % Fett)
20 ml	Walnussöl
10 g	Zitronenschale (unbehandelt, gerieben)
	Jodsalz
	Pfeffer
300 g	Tomaten (frisch, geputzt)

Zubereitung

Für die kalte Basilikumsuppe:

Die Frühlingszwiebeln grob zerkleinern. Basilikum waschen und klein schneiden. Alle Zutaten, bis auf etwas Basilikum, vermischen und mit einem Stabmixer fein pürieren und abschmecken.

Für die Tomatenwürfel:

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem restlichen Basilikum vermischen.

Die kalte Suppe in einen Teller füllen und mit den Tomaten-Basilikum-Würfeln dekorieren.



Kalte Fliederbeersuppe mit Grießklößen

Menge Zutat

Grießklößchen:	Fliederbeersuppe:
500 ml Milch	4 Birnen oder Äpfel
150 g Hartweizengrieß	750 ml Fliederbeersaft
2 EL Zucker	1 Zimtstange
1 Ei	1 bis 2 Gewürznelken
Zimt	2 EL Speisestärke
	250 ml Wasser
	125 g Zucker

Zubereitung

Für die Grießklößchen:

Die Milch in einem Topf aufkochen, anschließend vom Herd nehmen. Grieß und Zucker einrühren. Etwas abkühlen lassen und dann das Ei hinzufügen und gut verrühren. In eine Schüssel umfüllen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Für die Fliederbeersuppe:

Die Äpfel oder Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Fliederbeersaft zusammen mit einer Zimtstange, Zucker und Gewürznelken erhitzen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Die Apfel-/Birnenwürfel kurz mitkochen. Mit einem Esslöffel kleine Nocken aus der Grießmasse abstechen und in die Suppe legen. Sie sind gar, wenn sie oben schwimmen.

Gemüsekaltschale

Menge Zutat

150 g Linsen	
3 Zucchini	
1 rote Paprika	
1 gelbe Paprika	
1 Dose geschälte Tomaten	
300 ml Gemüsebrühe	
1 EL Butter	
4 EL Olivenöl	
1 Knoblauchzehe	
Sauerrahm, alternativ Crème fraîche	
Basilikum, Thymian, Zucker	

Zubereitung

Die Zucchini, rote und gelbe Paprika sowie den Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit einem EL Butter andünsten, bis das Gemüse weich ist. Parallel die Linsen weichkochen. Anschließend die geschälten Tomaten inkl. der Tomatensoße und dem Olivenöl mit dem Gemüse und den Linsen vermengen und alles pürieren. Die Gemüsecrème mit der Gemüsebrühe verflüssigen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Abkühlen lassen. Geben Sie vor dem Servieren noch etwas Sauerrahm und Kräuter hinzu – Guten Appetit!

Rote-Linsensuppe mit Möhren

Menge Zutat

750 g	Rote Linsen (ungekocht)
1,3 kg	Möhren
500 g	Paprika (rot)
500 ml	Kokosmilch
30 g	Brühe (gekörnt)
40 g	Rapsöl
100 g	Tomatenmark
100 g	Zwiebeln
30 g	Knoblauch
20 ml	Zitrone
	Basilikum
	Jodsalz, Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in Öl anbraten. Linsen hinzugeben und mit Brühe übergießen. Einige Minuten köcheln lassen. Gemüse klein schneiden und hinzugeben. Kokosmilch, passierte Tomaten, Tomatenmark und einem Spritzer Zitrone hinzugeben. Kochen lassen, bis die Linsen weich sind, und die Suppe etwas anpürieren. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.



Hauptgerichte



Ofenkartoffeln mit Kräuterschmand und Endiviensalat

Menge Zutat

Ofenkartoffeln und Kräuterschmand:

2 kg	Kartoffeln (roh, geschält)
30 ml	Rapsöl
200 g	Schmand (20 % Fett) oder Joghurt (1,5% Fett)
600 g	Quark (Magerstufe)
2 g	Knoblauch (frisch, geschält)
20 g	Zwiebeln (frisch, geschält)
10 g	Kräutermischung (frisch)
	Jodsalz
	Pfeffer

Menge Zutat

Endiviensalat mit Kräutermarinade:

800 g	Endivien
250 g	Joghurt (1,5 % Fett)
30 g	Sahne (30 % Fett)
20 ml	Zitronensaft
	Jodsalz
20 g	Kräutermischung (frisch)

Zubereitung

Für die Ofenkartoffeln:

Kartoffeln abbürsten, säubern, ggfs. trocknen und mit Öl vermengen. Im Kombigerät ca. 1 Stunde garen. Die Garzeit ist abhängig von der Größe und Anzahl der verwendeten Kartoffeln.

Für den Kräuterschmand:

Schmand und Quark cremig schlagen. Knoblauch durchpressen, zugeben. Zwiebel fein hacken, zugeben. Kräuter zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Endiviensalat:

Endivien waschen und in feine Streifen schneiden. Restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Endivien mit dem Dressing vermengen.

Linsen-Salat

Menge Zutat

500 g	Rote Bete		
1 Pck	Rote Linsen	3 EL	Orangensaft
200 g	Kirschtomaten	3 EL	Olivenöl
3	Lauchzwiebeln	1 EL	Honig
1	Gurke	2 TL	Senf
1 Bund	Petersilie, glatt		Salz, Pfeffer
175 g	Feta		

Zubereitung

Die Linsen 10 Minuten in Gemüsebrühe kochen, sie sollten noch einen ganz leichten Biss haben. Das Linsenwasser abschütten.

In der Zwischenzeit das Gemüse und die Petersilie waschen. Die Tomaten und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe und den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Petersilie grob hacken.

Dressing aus Orangensaft, Olivenöl, Honig und Senf anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsen, Gemüse und Dressing vermischen und ggf. noch einmal abschmecken.



Ofenlachs mit Schmortomaten und Spinatreis

Menge Zutat

2	Lachsfilet (à 150 g)
100 g	Blattspinat
100 g	Reis
250 g	Kirschtomaten
50 g	Feta
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Rapsöl
	Jodsalz
	Pfeffer

Vinaigrette:

1,5 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamicoessig
2 EL	Gemüsebrühe
	Jodsalz
	Pfeffer



Zubereitung

Lachsfilet abspülen, trocken tupfen bzw. bei Verwendung von Tiefkühllachs 15 Minuten antauen lassen. Spinat waschen oder auftauen lassen. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen Tomaten waschen und halbieren, Zutaten für die Vinaigrette vermischen und den Feta in Würfel schneiden. Tomaten, Feta und die Hälfte der Vinaigrette mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech schichten. Lachs darauf verteilen und mit dem Rest der Vinaigrette übergießen. Alles zusammen circa 20 Minuten im Backofen bei 180 °C garen, bis der Lachs glasig ist. Bei TK-Lachs die Garzeit auf 30 Minuten erhöhen.

Währenddessen die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken. Beides in 1 EL Öl glasig dünsten. Spinat hinzugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

Das Spinatgemüse unter den Reis heben und mit dem Ofenlachs und den Schmortomaten servieren.

Rote-Bete-Salat mit Feta

Menge Zutat

500 g	Rote Bete
80 g	Rucola, geputzt
150 g	Feta
1	Granatapfel
4 EL	Weißweinessig
	Jodsalz mit Fluorid
	Pfeffer
1 Msp.	Zimt, gemahlen
1 Msp.	Kardamom, gemahlen
1 TL	Honig, flüssig
80 EL	Walnussöl
80 g	Walnusskerne, grob gehackt
4 Stiele	glatte Petersilie



Zubereitung

Rote Bete schälen, in kleine Stücke schneiden und dünsten. Den Feta würfeln. Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Rote Bete, Feta und Granatapfelkerne in einer Schüssel mischen.

Als Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Zimt, Kardamom, Honig verrühren, Öl unterrühren, zu der Rote-Bete-Mischung geben. 15 Minuten ziehen lassen. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.

Petersilie waschen, grob hacken. Rucola unter den Salat heben und mit Walnüssen und Petersilie bestreuen. Bei Bedarf mit Vollkornbrot servieren.

Tipp: Je nach Saison kann Rucola durch Feldsalat oder frischen Spinat ersetzt oder ergänzt werden.

Süßes / Smoothies



Himbeer-Kefir-Mix

Menge Zutat

300 g	Himbeeren (frisch oder TK)
1 kg	Kefir (1,5 % Fett)
200 ml	Fruchtsirup

Zubereitung

Himbeeren, Kefir und Himbeersirup in den Mixer geben und gründlich pürieren oder alternativ mit dem Pürierstab mixen.

Mit Obst dekorieren und gekühlt genießen.

Sommer-Smoothie

Menge Zutat

600 g	Reife Erdbeeren oder TK-Beren
1 Handvoll	Feldsalat
2	reife Bananen
400 g	Joghurt (3,5% Fett)
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Leinsamen

Zubereitung

Die Erdbeeren und den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Bananen in große Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gründlich pürieren oder alternativ mit dem Pürierstab mixen.

Mit Obst dekorieren und gekühlt genießen.

Trinkmüsli

Menge Zutat

2	Orangen	200 ml	Milch (3,5% Fett)
2	Äpfel	25 g	Schmelzflocken
1	Banane	25 g	Haferkleie
400 g	Kefir		

Zubereitung

Orangen schälen und vierteln, Äpfel waschen, vierteln und entkernen, Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Je nach Belieben und Saison kann das Obst variiert werden.

Das Obst zusammen mit dem Kefir, der Milch, den Schmelzflocken, der Haferkleie und dem flüssigen Honig in einer Schale mit Hilfe eines Pürierstabs vermengen.

Das fertige Trinkmüsli bis zum Servieren kaltstellen und vorher noch einmal kurz aufrühren.



Erdbeer-Basilikum-Wasser

Menge Zutat

300 g	Erdbeeren
3 Stiele	frisches Basilikum
1,5 Liter	Leitungswasser oder stilles Mineralwasser

Zubereitung

Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden, mit dem Basilikum in ein großes Gefäß geben und mit kaltem Wasser aufgießen. Damit das Aroma der Erdbeeren in das Wasser übergeht, noch eine Stunde oder auch über Nacht kühl stellen.

Wer es lieber etwas kälter mag, kann kurz vor dem Servieren noch Eiswürfel oder gefrorene Obststücke hinzugeben. Diese kann man sich entweder selbst machen, indem man z.B. eine Honigmelone in Würfel schneidet und diese einfriert; alternativ können Sie gefrorenes Obst kaufen.

Tipp: Seien Sie kreativ! Auch Zitrone und Thymian, Melone und Minze, Ingwer und Zitrone, Blaubeere und Minze, Apfel und Zimt oder andere Kombinationen können sehr gut schmecken.

Zitronen-Eistee

Menge Zutat

2 Beutel	schwarzer Tee
1	Zitrone
3 Stiele	frische Minze, Zitronenmelisse oder andere Kräuter
1 TL	Agavendicksaft
	Ingwer

Zubereitung

Einen Liter schwarzen Tee mit 2 Teebeuteln, den in Scheiben geschnittenen Ingwer, Minze oder anderen Kräutern mit kochendem Wasser übergießen. Je nachdem wie stark der Tee sein soll, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und die Teebeutel entfernen. Für einige Stunden im Zimmer abkühlen lassen, den Saft einer Zitrone und einen Teelöffel Agavendicksaft oder Honig hinzugeben. Menschen mit Diabetes können stattdessen auf Süßstoff zurückgreifen. Anschließend im Kühlenschrank weitere 2 bis 3 Stunden kaltstellen oder mit Eiswürfeln servieren, damit der Eistee auch wirklich kalt ist. Es ist empfehlenswert den Eistee entweder bereits morgens oder am Abend zuvor zuzubereiten.



Weitere Rezepte finden Sie auf in der Rezeptdatenbank von Fit im Alter:

www.fitimalter-dge.de/service/rezepte-und-speiseplaene/rezeptdatenbank-1



4. Konzeptionelle Ausgestaltung des Hitzeschutzes in (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen

Pflegeeinrichtungen tragen eine besondere Verantwortung, wenn es um den Schutz vulnerabler Gruppen in Zeiten zunehmender Hitzebelastung geht. Neben einer angepassten Ernährung braucht es weitere Maßnahmen, eine strukturelle Verankerung, gute Kommunikation, interdisziplinäre Zusammenarbeit und Zuständigkeiten, um gesundheitliche Risiken zu minimieren.

a. Strukturen und Abläufe

Strukturelle Verankerung

Ein wirksamer Hitzeschutz beginnt mit seiner festen Verankerung in den Strukturen der Einrichtung. Dazu zählen Maßnahmen im Qualitätsmanagement und interne Verfahrensanweisungen. Es sollten Hitzeschutzpläne erstellt werden, die den Rahmen für ein koordiniertes Vorgehen bieten.



Die Projekteinrichtungen machten gute Erfahrungen mit dem individuell modifizierbaren Muster-Hitzeschutzplan vom Niedersächsischen Landesgesundheitsamt (NLGA). Dieser stellt auf einer Seite dar, welche Maßnahmen in welchem Monat anstehen und kann direkt als Word-Dokument herunterladen und angepasst werden.

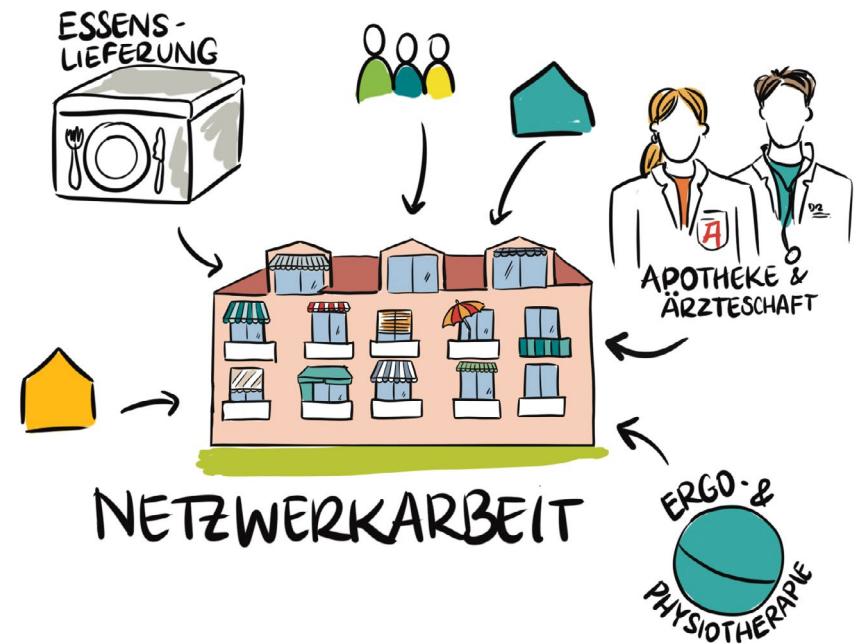
<https://www.nlga.niedersachsen.de/download/206402>

Interdisziplinäre Zusammenarbeit und Zuständigkeiten

Damit Maßnahmen auch im Alltag greifen, braucht es klare Zuständigkeiten. Empfohlen wird die Bildung eines interdisziplinären Hitze schutzteams (NLGA 2025). Idealerweise sind hierin die Geschäftsführung, das Qualitätsmanagement und Mitarbeitende aus verschiedenen Bereichen wie Pflege, soziale Betreuung, Hauswirtschaft und Küche vertreten. Auch Bewohnende und Tagesgäste sowie ihre Angehörigen sollten aktiv eingebunden werden – das Projekt zeigte: Ihre Perspektiven und Ideen sind oft hilfreich und alltagsnah. Sie können in Arbeitsgruppen mitarbeiten, ihre Perspektive kann aber auch über Einzel- oder Gruppenbefragungen, Hausbegehungen oder die Methode Photo-Voice erhoben werden.

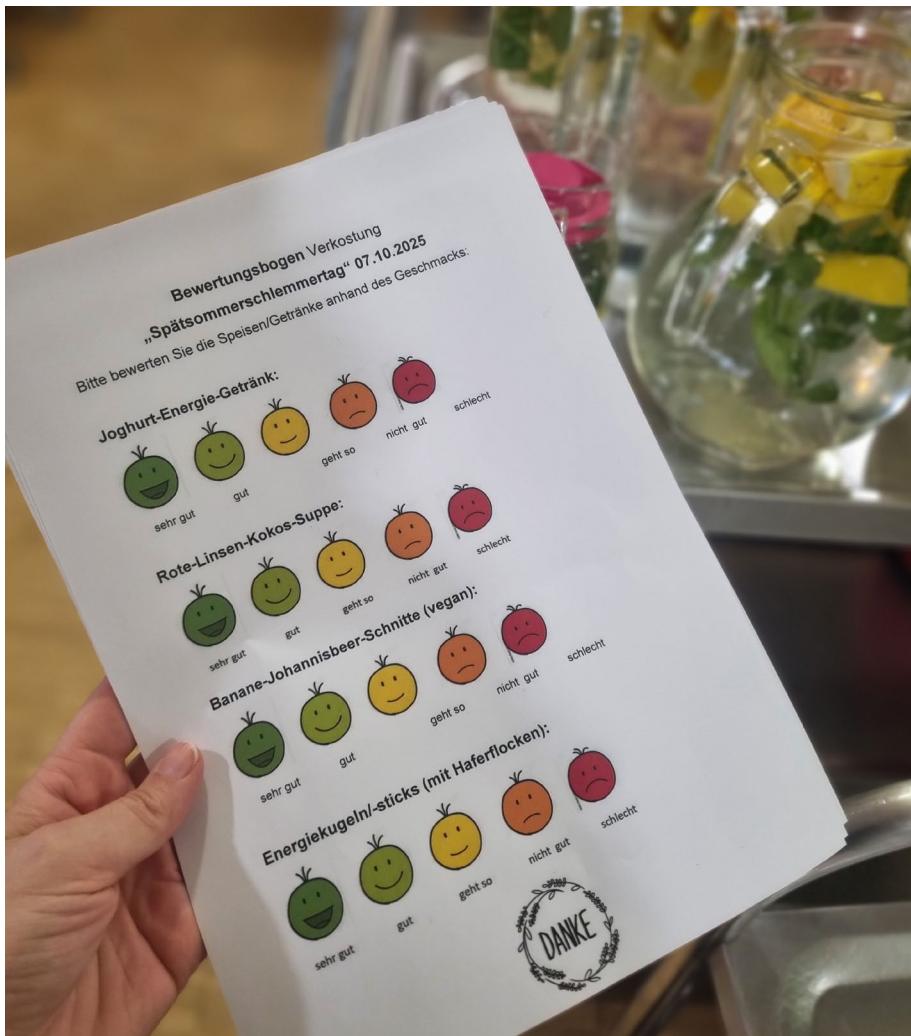


In den Projekteinrichtungen wurden während des Projektes Glasboxen an stark frequentierten Orten (z.B. im Eingangsbereich) aufgestellt. Dort konnten alle Personen aus der Einrichtung Ideen und Wünsche einwerfen. In einer Projekteinrichtung wurde diese Möglichkeit so gut angenommen, dass sich die Einrichtung aus den Projektgeldern eine eigene Beteiligungsbox anschaffte.



Darüber hinaus empfiehlt sich die Einbindung externer Akteure – beispielsweise kooperierende Ärzt:innen, Apotheken, Therapeut:innen, Caterer und Besuchsdienste – mit denen eine Sensibilisierung und abgestimmte Zusammenarbeit sinnvoll erscheint (LMU Klinikum 2020).

Ein Beispiel aus der Praxis: Eine Tagespflegeeinrichtung stattete ihren Fahrdienst an heißen Tagen mit Getränken und kühlen Tüchern aus – ein einfaches, aber wirkungsvolles Zeichen gelebter Verantwortung.



Evaluation und Verstetigung

Es ist wichtig, Hitzeschutz nicht als ein einmaliges Projekt zu verstehen - Hitzeschutz erfordert kontinuierliche Weiterentwicklung (NLGA 2025). Die ergriffenen Maßnahmen sollten im Sinne des Public Health Action Cycle bzw. des PDCA-Zyklus (Plan – Do - Check - Act) regelmäßig evaluiert, hinterfragt und bei Bedarf angepasst oder erweitert werden.

Eine Einrichtung schaffte sich beispielsweise grüne und rote Kugeln an, mit denen die Bewohnenden fortan die Gerichte des Sommerspeiseplans als „Lecker und gut bekömmlich“ und „weniger geschmackvoll und bekömmlich“ bewerten konnten. Ergänzend wurden die Speiseabfälle dokumentiert und die Pflegeberichte hinsichtlich Verdauungsbeschwerden und Hydration zur Bewertung herangezogen.

b. Maßnahmenempfehlungen zum Hitzeschutz

Hitzeschutz umfasst sowohl langfristige als auch Akutmaßnahmen an heißen Tagen. In den folgenden Kästen finden Sie beispielhafte Maßnahmen, welche sich an den bundeseinheitlichen Empfehlungen des Qualitätsausschusses Pflege (2024) und den entwickelten Maßnahmen in den Projekteinrichtungen orientieren.



Die Bundeseinheitlichen Empfehlung des Qualitätsausschusses Pflege zum Einsatz von Hitzeschutzplänen in Pflegeeinrichtungen und -diensten finden Sie hier:

https://gs-qsa-pflege.de/wp-content/uploads/2025/01/20241211_Bundeseinheitliche-Empfehlung-Hitzeschutzplaene-gem.-§113b-Abs.-4-Satz-3-SGB-XI.pdf



i

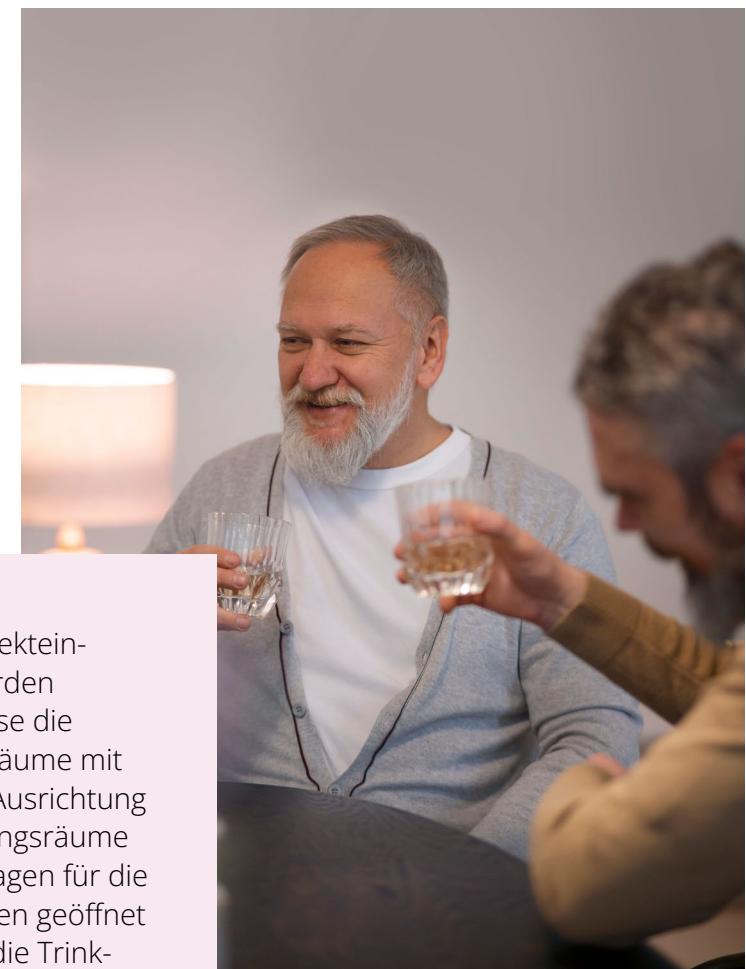
Vorbereitende und Akutmassnahmen zum Hitzeschutz in der (teil-)stationären Pflege

Vorbereitende Hitzeschutzmaßnahmen:

- Informierung und Sensibilisierung aller Beteiligten
- Schulung von Mitarbeitenden
- Identifizierung von besonders gefährdeten Bewohnenden bzw. Tagesgästen
- Erfassung des aktuellen, hitzerelevanten Bauzustands sowie Überprüfung der Funktion von Verschattungseinrichtungen (z. B. Jalousien, Hitzeschutzfolien)
- Planung von kühlen Zonen und Erholungsbereichen im Innen- und Außenbereich
- Ärztliche Überprüfung bestehender Medikation hinsichtlich (Neben-)Wirkungen bei Hitze
- Kontrolle der Lagerbedingungen hitzeempfindlicher Arzneimittel
- Prüfung und ggf. Aufstockung der Vorräte an Trinkwasser, frischer Wäsche und weiteren Bedarfsartikeln
- Anpassung der Verpflegung und Erstellung eines Sommerspeiseplans
- Bereitstellung und Überprüfung von Pflegehilfsmitteln (z.B. Fächer, Kühlpacks, Waschschüsseln oder Ventilatoren)
- Prüfung der Klimaanlage in Fahrzeugen, die für den Personentransport genutzt werden

.....

In einer Projekteinrichtung wurden beispielsweise die Mehrzweckräume mit Nord-West-Ausrichtung als Begegnungsräume an heißen Tagen für die Bewohnenden geöffnet und Spiele, die Trink- und Gesprächsanreize zu hitzeschützendem Verhalten schaffen, als Beschäftigungsmöglichkeiten bereitgestellt.



i

Vorbereitende und Akutmaßnahmen zum Hitzeschutz in der (teil-)stationären Pflege

Maßnahmen bei Hitzebelastung:

- Umsetzung des Sommerspeiseplans
- Inbetriebnahme vorhandener baulicher oder technischer Einrichtungen zur Kühlung oder Verschattung
- Information der Mitarbeitenden über bevorstehende Hitze sowie Einleitung der Schutzmaßnahmen gemäß dem Hitzeschutzkonzept
- Sensibilisierung pflegebedürftiger Personen sowie deren Angehöriger für hitzebedingte Gesundheitsrisiken und geeignete Schutzmaßnahmen – ggf. erneute Aufklärung
- Reduzierung körperlicher Aktivität und Anpassung des Tagesablaufs, z. B. Aktivitäten in den frühen Morgenstunden
- Intensive Beobachtung (besonders vulnerabler) Tagesgäste / Bewohnenden hinsichtlich Anzeichen hitzebedingter Gesundheitsprobleme
- Messung der Temperatur und ggf. Luftfeuchtigkeit
- Reduktion der Raumtemperatur (durch z.B. morgendliches Stoßlüften, Aufhängen feuchter Tücher)
- Angebot gezielter Körperkühlung (z. B. kühle Fußbäder, erfrischende Umschläge oder Ventilatoren)
- Unterstützung bei der Auswahl angepasster, lockerer und luftdurchlässiger Kleidung mit einer Kopfbedeckung
- Nutzung leichten Bettzeugs



In einer Projekteinrichtung wurden Hinweisschilder angebracht, um auf das Schließen der Fenster am Mittag und Nachmittag in Hitzeperioden hinzuweisen.

In einer Projekteinrichtung wurde die Wellness-Oase etabliert. Bei diesem Betreuungsangebot werden Bewohnende im Rahmen der Sozialen Betreuung angeleitet, sich durch Fuß- und Handbäder, feuchte Kühl- oder Erfrischungstücher an Armen, Beinen, Stirn oder Nacken sowie die Nutzung von Sprühflaschen und Kühlpads aktiv zu kühlen.



Es gibt viele Möglichkeiten um im Hitzeschutz aktiv zu werden – häufig ist nur etwas Kreativität oder Flexibilität gefragt.

In einer Projekteinrichtung gibt es beispielsweise einen sogenannten „Lotti-Wagen“, welcher durch Spenden ermöglicht wurde, und den Bewohnenden erlaubt, wöchentlich kleine Nettigkeiten und alltagsnahe Dinge mit „Lotti-Talern“ zu erwerben. Im Sommer soll dieser Wagen nun gezielt mit Artikeln zur Körperkühlung und Erfrischung bestückt werden. Durch vorbildliches Hitzeschutzverhalten können sich die Bewohnenden Lotti-Taler verdienen.



Arbeitsschutz

Aber nicht nur die Bewohnenden und Tagesgäste, sondern auch die Mitarbeitenden bedürfen besonderen Schutz. Wie Studien und Auswertungen von Krankenkassendaten zeigten, leidet der Großteil der Fachkräfte in der Altenpflege unter hitzebedingten Gesundheitsschäden – wie z.B. körperliche und geistige Erschöpfung, Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden oder Beinschwellungen - und bewerten ihre Hitzebelastung als deutlich höher als Fachkräfte aus anderen Branchen (TK 2025, DAK-Gesundheit 2024, Landespflegekammer RLP 2023). Hitze ist eine zusätzliche Bürde zum ohnehin schon körperlich und geistig fordern Arbeitsalltag und verschärfen die Personalknappheit. Gleichzeitig steigt der Unterstützungsbedarf der betreuten Personen bei der Umsetzung der oben genannten Maßnahmen (u.a. Trinken, Raum- und Körperkühlung, Beobachtung) (Eggert et al. 2024). Pflegefachpersonen tragen eine große Verantwortung. Da Hitzefrei in diesem Berufszweig nicht möglich ist, müssen andere Möglichkeiten gefunden werden.

Mehrere Projekteinrichtungen beschrieben eine Zunahme von Stress und Aggressionspotenzial an heißen Tagen und nahmen folglich Kurzschulungen durch die trivention GmbH zu den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Gewaltprävention in Anspruch. Anschließend erstellte eine Projekteinrichtung beispielsweise eine Liste mit Aufgaben, welche eine geringe Priorität haben und an heißen Tagen nicht erledigt werden müssen.

In einer anderen Projekteinrichtung wird getestet, Mitarbeitende an heißen Tagen zu ermöglichen, eine halbe Stunde eher zu kommen oder länger zu bleiben und diese zusätzlichen 30 Minuten im Laufe der Schicht als bezahlte Pause zu nutzen.



Aber auch Fachkräfte in Pflegeeinrichtungen, die nicht unmittelbar die Bewohnerinnen oder Tagesgäste pflegen, müssen berücksichtigt werden. Beispielsweise können in den Küchen wärmeabgebende Geräte und eine hohe Luftfeuchtigkeit zu einer starken Wärmebelastung führen.

Im Arbeitsschutz existiert die Arbeitsstättenregel (ASR) A3.5, welche die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) hinsichtlich Empfehlungen zur Raumtemperatur konkretisiert. Laut ASR A3.5 sollen Arbeitgebende ab einer Außenlufttemperatur von 26 °C handeln. Mit einer angepassten Gefährdungsbeurteilung sollten insbesondere Maßnahmen für besonders gefährdete Personen (z.B. Mitarbeitende mit chronischen Erkrankungen oder im Schwangerschaftsbereich) bewertet werden. Ab 30 °C müssen wirksame Maßnahmen gemäß Gefährdungsbeurteilung ergriffen werden. Dabei wird ein Vorgehen nach dem TOP-Prinzip nahegelegt. Demnach sollen erst Technische Maßnahmen (z.B. Ventilatoren, Jalousien), dann Organisatorische (z.B. Rotation an heißen Arbeitsplätzen, anstrengende Tätigkeiten am frühen Morgen) und zuletzt Persönliche Schutzmaßnahmen (z.B. Lockerung der Bekleidungsordnung, Kühltücher) ergriffen werden. Ab 35 °C ist der Räumlichkeit ohne sehr weitreichende Maßnahmen – wie Luftpumpanlagen, vermehrten

Pausen an kühleren Orten und Hitzeschutzkleidung nicht mehr als Arbeitsplatz geeignet (BAuA 2022).

Maßnahmen sind im Allgemeinen jedoch nur so wirksam, wie sie im Alltag verstanden und mitgetragen werden. Deshalb kommt neben der Partizipation auch der internen und externen Kommunikation eine zentrale Rolle zu.

c. Maßnahmen zur Kommunikation und Information

Information und Sensibilisierung ist ein zentrales Handlungsfeld im Hitzeschutz. Gute Kommunikation sorgt dafür, dass alle Beteiligten in der Einrichtung wissen, wie sie bei Hitze reagieren müssen (Qualitätsausschuss Pflege 2024). Sie schafft Sicherheit, verbessert die Zusammenarbeit und schützt besonders gefährdete Personen.

Als ein Teil des Hitzeschutzkonzeptes kann ein Kommunikationskonzept erstellt werden, welcher ein Teil des Hitzeschutzkonzeptes darstellt. Die konzeptionelle Ausgestaltung sollte konkrete Kommunikationswege, -mittel und -verantwortlichkeiten definieren (KLUG et al. 2024).

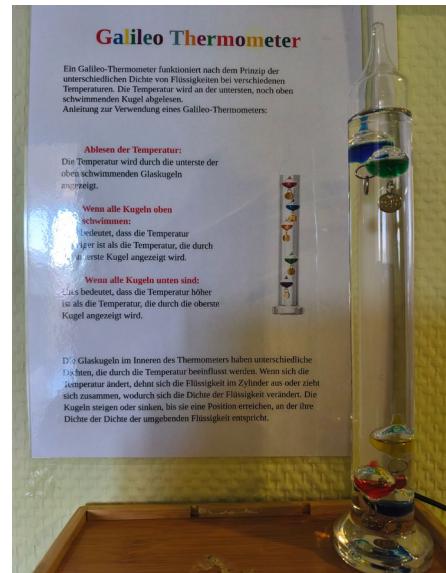


Eine Anleitung zur Erstellung eines entsprechenden Kommunikationskonzepts finden Sie im Kommunikationsleitfaden (teil-)stationäre Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit, KLUG und ecolo:



https://hiteservice.de/wp-content/uploads/2024/05/BMG_Hitze_Leitfaden_Pflege.pdf

Die Kommunikation passt sich dabei den Informationsbedürfnissen der einzelnen Personengruppen in den Einrichtungen an. Die Informationsmaterialien und -kanäle sollten zielgruppenspezifisch – für die Bewohnenden und Tagesgäste, für die Angehörigen sowie für Mitarbeitende verschiedener Disziplinen – gewählt werden.

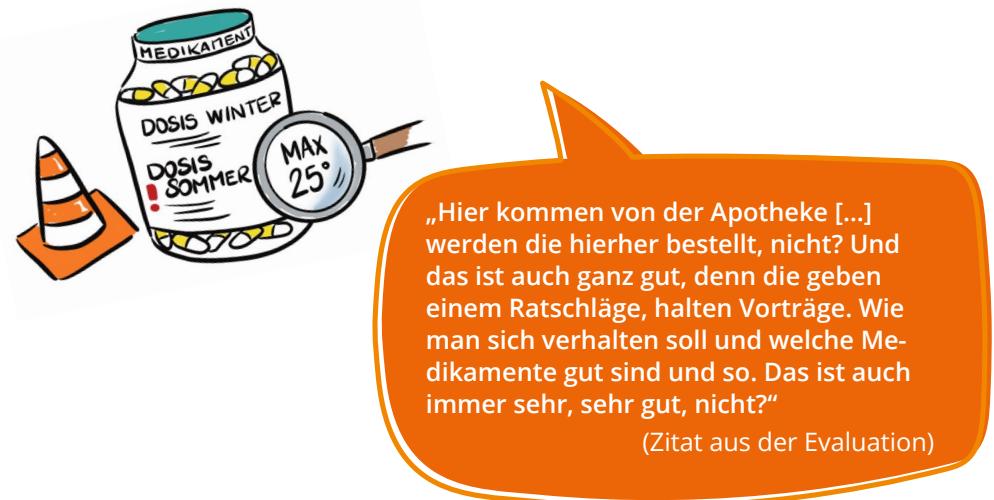


Als Gesprächsaufhänger im Alltag können das Wetter, Wetterstationen oder, wie in einer Projekteinrichtung, Galileo-Thermometer und deren besondere Funktionsweise dienen. Die soziale Betreuung bietet eine gute Gelegenheit, um mit den pflegebedürftigen Menschen ins Gespräch zu kommen und sie für bestimmte Themen zu sensibilisieren. Durch das gemeinsame Basteln von Fächern oder Gestalten und Verzieren von Sonnenhüten wird eine niedrigschwellige Maßnahme entwickelt und Raum zum Austausch geboten.

Information von Mitarbeitenden

Im Projekt „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“ erwiesen sich Schulungen für die Mitarbeitenden durch externe Expert:innen als zielführend, um Wissen aufzufrischen, zu erweitern und Sicherheit im Umgang mit notwendigen Maßnahmen bei Hitze zu stärken.

In zwei Projekteinrichtungen wurden die Mitarbeitenden auf Nachfrage kostenfrei von ihrer kooperierenden Apotheke zum Medikamentenmanagement bei Hitze geschult. In den Projekteinrichtungen wurden die Schulungsinhalte zur Rekapitulation zum Teil auch festgehalten - in Form von einer Handlungshilfe oder durch Fotos.



Solche Schulungen sollten regelmäßig – mindestens jedes Jahr vor dem Sommer – durchgeführt bzw. besucht werden und dabei niedrigschwellig und praxisnah konzipiert werden (LMU Klinikum 2020).



In einer Projekteinrichtung werden fortan u.a. die kostenfreien, zeit- und ortsunabhängigen Online-Schulungsreihen des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) genutzt.



https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/umweltbezogener_gesundheitsschutz/projekte_a_z/kluv_klapp.htm

Zudem sollte der Hitzeschutz verbindlich in die Einarbeitung neuer Kolleg:innen und in die Praxisanleitung integriert werden.

Ergänzend wurden individualisierte Aushänge im Dienstzimmer, Teambesprechungen, E-Mails und der hausinterne Newsletter genutzt, um die Mitarbeitenden zu informieren und sensibilisieren. Zu den Inhalten gehörten die Gesundheitsgefahren von Hitze und das richtige Verhalten im Akutfall, die Vulnerabilität der ihnen anvertrauten Personen, die Maßnahmen im Hitzeschutzkonzept – Maßnahmen der pflegerischen Versorgung, zur Körper- und Raumkühlung - sowie Maßnahmen zum Selbstschutz.



Information von Bewohnenden und Tagesgästen

Mit der Information der Pflegebedürftigen soll vor allem ein Bewusstsein für die eigene Betroffenheit, Symptome hitzebedingter Erkrankungen, Notfallmaßnahmen sowie präventive Schutzmaßnahmen (z.B. richtige Kleidungswahl, Anpassung des Tagesablaufs, Lagerung der Medikamente) geschaffen werden (KLUG et al. 2024).

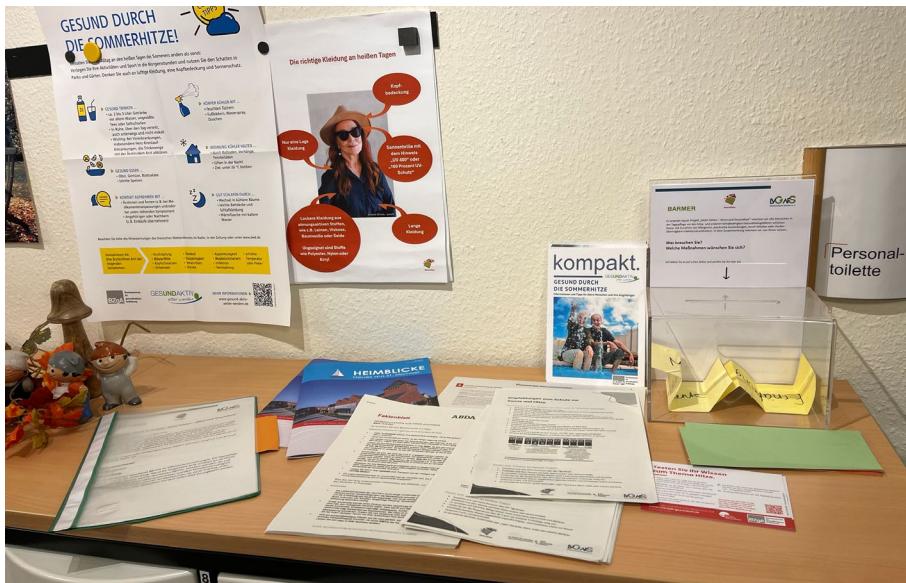
Die ersten Auswertungen der wissenschaftlichen Evaluation im Projekt „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“ zeigten, dass die im Projekt genutzten Formate - Vorträge, individuell gestaltete Prospekte und Poster, Präsentationen und praktische Einheiten (z. B. Kochaktionen) - zielführend waren. Die Inhalte konnten differenziert von den Bewohnenden und Tagesgästen wiedergegeben werden (Trinken, Kleidung, leichte Kost, Medikamentenwirkung, Nachbarschaftshilfe). Insgesamt ist der Informationsgrad hoch, wobei insbesondere die anschaulichen und praxisnahen Formate als nachhaltig wirksam wahrgenommen wurden.

„War jetzt letztes Mal eine da. (...) Vor 14 Tagen, oder? Ist noch gar nicht so lange her, ne? Die hat das, wie gesagt, an einer Tafel uns sehr schön erklärt, so, ne? Und hauptsächlich auf Ältere, ne?“

(Zitat aus der Evaluation)

„Ja, und wie man sich kleiden soll. Oder wenn man den Nachbarn notfalls fragen soll, wenn was ist oder ... Ich kann das jetzt nicht alles so ... Also Vorsichtsmaßnahmen. Und hatten auch Prospekte ausgelegt, ne, die man sich mitnehmen konnte“

(Zitat aus der Evaluation)



Zu den anschaulichen Formaten gehört beispielsweise ein eigens entwickelter Film einer vollstationären Projekteinrichtung. Der kurze Stummfilm sensibilisiert mit geschriebenem Text und Bildern aus der Einrichtung für die Notwendigkeit und Möglichkeiten des Hitzeschutzes. Dieser wird fortan jedes Jahr im Sommer im Speisesaal der Einrichtung während der Mahlzeiten gezeigt.

Es wird eine Pluralität der Informationswege empfohlen. Visuelle oder auditive Angebote (z.B. Filme auf Bildschirmen in der Einrichtung oder bei Filmabenden), Print-Materialien (z.B. Flyer, Hinweisschilder und Poster in den Fluren, Fahrstühlen und Aufenthaltsbereichen) und die persönliche Ansprache sollten kombiniert werden (KLUG et al. 2024, LMU Klinikum 2020).



Informationsmaterialien können beispielsweise kostenfrei im Shop des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) oder auf der Website des abgeschlossenen Projektes HIGELA herunterladen, ausgedruckt und zum Teil bestellt werden.

BIÖG: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/mediathek/gesundheitsthemen/hitze/>

HIGELA: <https://higela.de/materialsammlung-hitzeschutz-projekt-higela/>

BIÖG:



HIGELA:



Die Ansprache sollte interprofessionell erfolgen: Alle Personen in der Einrichtung sollten Hitzeschutz und Gesundheitsförderung als Themen bei ihrem Kontakt mit den Bewohnenden und Tagesgästen aufgreifen (KLUG et al. 2024). Die Kolleg:innen am Empfang können Bewohnende vor dem Verlassen der Einrichtung an die Mitnahme von Kopfbedeckung und Trinkwasser erinnern, Küchenkräfte können über leichte, hitzegeeignete Speisen die Themen platzieren. Aber auch die Soziale Betreuung kann Angebote schaffen.

Für eine teilstationären Projekteinrichtung wurde im Rahmen des Projektes ein PowerPoint-Hitzequiz entwickelt, welches als fester Bestandteil in das Betreuungskonzept integriert

wurde. Auf einer Folie steht eine Frage mit vier Antwortoptionen. Auf der nächsten Folie sind die richtigen Antwortmöglichkeiten farblich markiert und eine Erklärung steht dabei. Auf diese Weisen kann jede Fachkraft ohne Vorwissen und Einarbeitung das Quiz mit den Tagesgästen spielen.

Die alltägliche Kommunikation sollte in bestehende Strukturen integriert werden. Ergänzend können aber auch Aktionen viel Aufmerksamkeit auf das Thema lenken.

In einer Projekteinrichtung fand im Sommer 2025 ein Aktions- tag statt. Mit abwechslungsreichen Aktionen wie Infoständen, Mitmach-Angeboten, fachlichen Vorträgen und Workshops zur hitzesensiblen und nachhaltigen Ernährung konnten die Bewohnenden ihr Wissen zum Hitzeschutz ausbauen, positive Selbsterfahrungen machen und ihre Gesundheitskompetenz bestenfalls steigern. Der „Tag der (Klima)Gesundheit“ wurde in Kooperation mit weiteren Akteur:innen aus dem Medizinischen Versorgungszentrum umgesetzt, in welchem sich die Pflegeeinrichtung befindet. Es sollte ein gemeinsames Verständnis und Handeln zum Wohle der Bewohnenden geschaffen werden. In einer anderen Projekteinrichtung wird der bundesweite Hitzeaktionstag als Anlass genommen, um vergleichbare Aktionen in ihrer Einrichtung umzusetzen.



Information von An- und Zugehörigen

Angehörige sind wichtige Bezugspersonen der Bewohnenden und Tagesgäste und können einen wertvollen Beitrag zur Umsetzung von Hitzeschutzmaßnahmen sowie der Sensibilisierung der Pflegebedürftigen leisten – vorausgesetzt, sie sind gut informiert, sensibilisiert und einbezogen (LMU Klinikum 2020).

Die teilstationäre Projekteinrichtung veranstaltete aus diesem Grund einen Angehörigenabend, bei dem eine externe Referentin einen Vortrag hielt, hitzeangepasste Speisen probiert und die Rezepte mitgegeben wurden.

Eine Besonderheit von Tagespflegen stellt die Möglichkeit dar, auch gesundheitsförderlich in das häusliche Umfeld einzuwirken. Dies sollte genutzt und bei der Entwicklung von Informationsangeboten berücksichtigt werden.

Eine Projekteinrichtung informierte die Angehörigen und Zugehörigen per E-Mail über die Gefahren von Hitze und geeignete Schutzmaßnahmen.

Darüber hinaus können Gespräche gesucht und genutzt werden, etwa im Rahmen von Besuchszeiten, Pflegevisiten oder Angehörigengesprächen.

Warnkaskade

Neben der Verbreitung von allgemeinem Wissen und Verhaltensempfehlungen, ist ein strukturiertes, schnelles und verlässliches Informationssystem über bevorstehende Hitzeereignisse erforderlich, um rechtzeitig Maßnahmen (entsprechend Kapitel 4b) umsetzen zu können.



Der Deutsche Wetterdienst gibt Hitzewarnungen in der Regel ein bis zwei Tage im Voraus heraus. Diese Warnungen werden über verschiedene Kanäle veröffentlicht (z. B. DWD-Warn-App, E-Mail-Abonnement, Website, Warnsysteme des Katastrophenschutzes).



https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html;jsessionid=D8394AA84C5129121C1229776AAD04FF.live21072

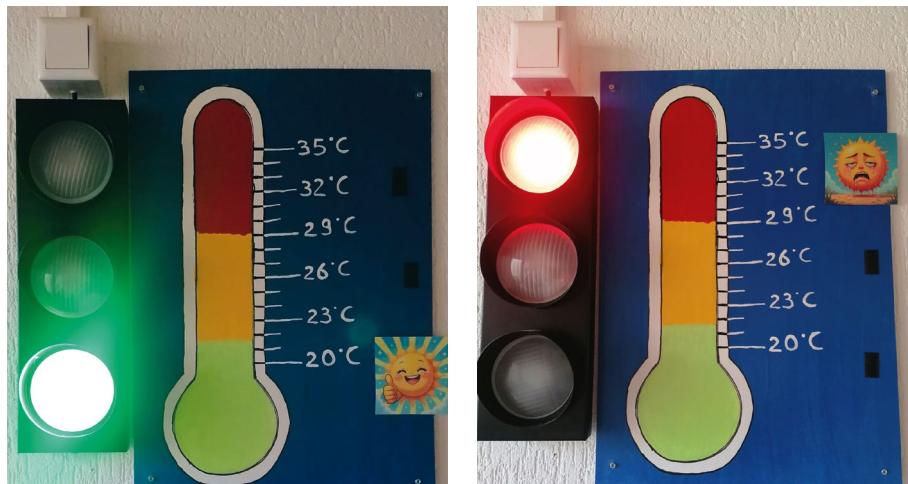
Eine verantwortliche Stelle innerhalb der Einrichtung – beispielsweise das Qualitätsmanagement (QM) oder die Einrichtungsleitung – kann die Verantwortung dafür tragen, diese Warnungen regelmäßig zu ver-

folgen. Eine Hitzewarnung sollte gemeinsam mit einrichtungsintern abgestimmten Informationen über eine festgelegte Warnkaskade an alle Mitarbeitenden weitergetragen werden (siehe u.s. Abbildung). Nur so kann ein koordiniertes und sicheres Vorgehen gewährleistet werden (KLUG et al. 2024).

Quelle: Grewe & Blättner 2024: 129



Damit diese Hitzewarnung auch die Tagesgäste erreicht, wurde in einer Projekteinrichtung, unter Einbezug der Tagesgäste, eine Hitzeschutzampel entwickelt. Diese gibt mit Farbsignalen die Hitzewarnstufe des Deutschen Wetterdienstes für den jeweiligen Tag an. Daneben hängt ergänzend ein Poster mit Informationen zu den notwendigen Hitzeschutzmaßnahmen für die jeweiligen Hitzewarnstufen. Im Sommer werden in der Betreuungseinheit am Vormittag gemeinsam mit den Tagesgästen die Maßnahmen eruiert, welche auf Grundlage der Hitzeampel am jeweiligen Tag zum Schutz vor Hitze getroffen werden müssen und als Abbildung mittels Klettband neben die entsprechende Ampelfarbe geheftet.



5. Fazit und Wissensquiz

Das Thema Hitzeschutz in Pflegeeinrichtungen wird immer wichtiger. Obwohl bereits erste Maßnahmen umgesetzt werden, fehlt es noch an klaren Strukturen und Standards in den Einrichtungen sowie einer gesicherten Finanzierung, insbesondere für baulich-technische Maßnahmen, die als Bestandteil von Hitzeschutzkonzepten und während Hitzeperioden spürbare Erleichterung bieten. Ergänzend braucht es pflegepolitisch verbindliche Regelungen, damit Schutzmaßnahmen langfristig und flächendeckend umgesetzt werden.

Aber das Projekt „Wohl.Fühlen – Klima und Gesundheit“ zeigte, dass auch kleinere, niedrigschwellige Maßnahmen einen großen Mehrwert bieten können. In der hitzesensiblen Ernährung steckt ein großes Potenzial: Sie sollte nicht nur gesund, bunt und schmackhaft sein, sondern auch leicht und erfrischend. Mit einer ausgewogenen, pflanzenbetonten und wasserhaltigen Kost unterstützen wir die Gesundheit der Pflegebedürftigen und leisten zugleich einen Beitrag zum Umweltschutz.

Hitzeschutz ist ein langfristiger Entwicklungsprozess mit verhaltens- und verhältnisbasierten Maßnahmen. Eine stetige Sensibilisierung für die Thematik, eine gute Kommunikation, ein interdisziplinärer Ansatz, mindestens eine treibende Kraft, sowie klare Zuständigkeiten und der Rückhalt von entscheidungsbefugten Personen sind unverzichtbar. Das Thema Hitze muss in allen Bereichen mitgedacht und in alle relevanten Standards integriert werden, damit eine gesunde Lebenswelt geschaffen werden kann. Neben individuellen Verhaltensänderungen sind strukturelle Veränderungen entscheidend.

Partizipation ist ein zentraler Schlüssel für nachhaltigen Erfolg. Nur wenn Pflegebedürftige, Angehörige und Mitarbeitende gemeinsam mitwirken, können passgenaue und wirksame Lösungen entstehen – auch wenn dies Zeit und Ressourcen erfordert.

Machen Sie sich auf den Weg und stärken Sie den Hitzeschutz in Ihrer Einrichtung. Gemeinsam können wir die Pflege fit machen für die Herausforderungen des Klimawandels und so mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität für alle schaffen.

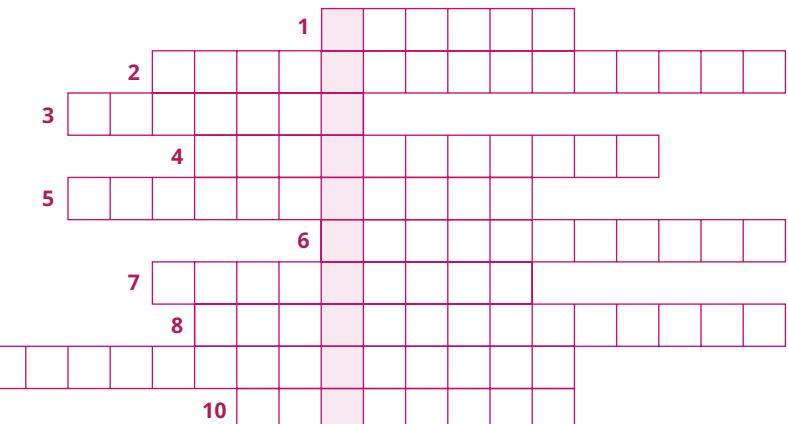


Wissensquiz

Abschließend lädt Sie unser Quiz ein Ihr Wissen rund um Hitzeschutz und Wohlbefinden in Pflegeeinrichtungen zu testen und zu vertiefen – finden Sie die richtigen Antworten und lösen das Rätsel?

1. Welche Lebensmittelgruppe ist besonders wasserreich?
2. In welcher Form kann der Hitzeschutz in der Pflegeeinrichtung verankert werden?
3. Zu welcher Tageszeit sollten im Sommer körperlich anstrengende Tätigkeiten durchgeführt werden?
4. Was soll durch die verschiedenen Informationswege und Materialien bei den Pflegebedürftigen und Mitarbeitenden geschaffen werden?
5. Wie wird eine Nacht bezeichnet, in der die Temperatur nicht unter 20 Grad fällt?
6. Wie wird der Flüssigkeitsmangel des Körpers infolge unzureichender Flüssigkeitszufuhr bei starkem Schwitzen bezeichnet?
7. Welches gesundheitsförderliches Handlungsfeld ist auch im Hitzeschutz ganz entscheidend?

8. Was muss bei Medikamenten an heißen Tagen berücksichtigt werden?
9. Was ist neben der Temperatur noch entscheidend für das Hitzeempfinden und sollte ebenfalls gemessen werden?
10. Was sollte zum Hitzeschutz mit einrichtungsinternen und externen Akteur:innen aufgebaut werden?



Lösungswort

<input type="text"/>							
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



Das Lösungswort finden Sie auf Seite 82.

6. Literatur

An der Heiden, M. (2025). Hitzebedingte Mortalität in Deutschland 2023 und 2024. Epidemiologisches Bulletin 19: 3-9.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2022). Online verfügbar unter: <https://www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk/ASR/ASR-A3-5>.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) (2025). Faltblatt kompakt. "Gesund Trinken im Alter". Online verfügbar unter: <https://shop.bioeg.de/faltblatt-gesund-trinken-im-alter-60582254/>.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) (o.J.a): Gesundheitsrisiken von Hitze. Online verfügbar unter: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitze-schutz/gesundheitsrisiken-von-hitze/>.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) (o.J.b). Richtiges Trinken bei Hitze. Gesund & aktiv älter werden. Online verfügbar unter: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/richtiges-trinken-bei-hitze/#c101979>.

Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) (2025). Planetary Health Diet. Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Online verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/klima-und-wandel/essen-im-wandel/planetary-health-diet>.

DAK-Gesundheit (2024). Gesundheitsreport. Analyse der Arbeitsunfähigkeiten. Gesundheitsrisiko Hitze. Arbeitswelt im Klimawandel. Online verfügbar unter: <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/66764/data/b86b891f2075a89b-7128c1147d99a130/240426-download-report-gesundheitsreport.pdf>.

Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG), ecole GmbH & Co. KG., Bundesministerium für Gesundheit (2024). Kommunikationsleitfaden (teil-)stationäre Pflege. Pflegebedürftige Menschen vor Hitze schützen. Online verfügbar unter: https://hitzeservice.de/wp-content/uploads/2024/05/BMG_Hitze_Leitfaden_Pflege.pdf.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023a). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen. Online verfügbar unter: https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Essen_auf_Raedern_Senioreneinrichtungen_aktualisiert.pdf.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023b). Körperzusammensetzung und kritische Nährstoffe im Alter. Online verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/aeltere-menschen/koerperzusammensetzung-und-kritische-naehrstoffe-im-alter/>.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2025). Essen und Trinken bei Hitze. Online verfügbar unter: <https://www.dge.de/blog/2025/essen-und-trinken-bei-hitze/>.

Deutscher Wetterdienst (DWD) (2025a). Klimastatusbericht für Deutschland. Jahr 2024. Online verfügbar unter: https://www.dwd.de/DE/leistungen/klimastatusbericht/publikationen/ksb_2024.pdf?__blob=publicationFile&v=5.

Deutscher Wetterdienst (DWD) (2025b). Faktenpapier 2025: Was wir über das Extremwetter in Deutschland wissen - Stand der Wissenschaft zu Extremwetterereignissen im Klimawandel in Deutschland, Ausgabe 2025. Online verfügbar unter: https://www.dwd.de/DE/klimaumwelt/aktuelle_meldungen/250924/faktenpapier_extremwetterkongress_download.pdf.

Eggert, S., Haeger, M., Sulmann, D., Teubner, C. (2024). ZQP-Analyse: Hitzeschutz in der ambulanten Pflege – eine deutschlandweite Befragung in Pflegediensten. Online verfügbar unter: <https://www.zqp.de/angebot/hitzeschutz-ambulant/#download>.

Fenner, D., Mücke, H.G., Scherer, D. (2015). Innerstädtische Lufttemperatur als Indikator gesundheitlicher Belastungen in Großstädten am Beispiel Berlins. UMID 1: 30-38.

Alle Verlinkungen dieser Broschüre wurden am 04.12.2025 auf ihre Aktualität und Richtigkeit geprüft.

GKV-Spitzenverband (2023). Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI (Fassung vom 28.09.2023). Online verfügbar unter: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/Leitfaden_Prävention_Pflege_2023_barrierefrei.pdf.

Grewe, H. A., & Blättner, B. (Hrsg.). (2024). Vor Hitze schützen: Ein Handbuch für Pflege- und Gesundheitseinrichtungen (1. Auflage). W. Kohlhammer.

Landespflegekammer Rheinland-Pfalz (2023). Hitzebelastung für Pflegefachpersonen und Pflegebedürftige im Sommer: Umfrage der Landespflegekammer Rheinland-Pfalz. Online verfügbar unter: <https://pflegekammer-rlp.de/download/hitzeaktionstag-2023-mitgliederbefragung/?wpdmld=47490&ref=resh=66c45ace6a44a1724144334>.

LMU Klinikum (2020). Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege. Online verfügbar unter: https://cdn.lmu-klinikum.de/da989c211355113f/9e5343110616/LMU_Klinikum-Hitzemassnahmenplan_ONLINE.pdf.

Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (NLGA) (2025). Gut vorbereitet in den Sommer - Prävention hitzebedingter Gesundheitsbeeinträchtigungen in Pflege- und Behinderteneinrichtungen sowie ambulanten Diensten. Online verfügbar unter: <https://www.nlga.niedersachsen.de/klima/hitzeschutz-227302.html>.

Robert Koch-Institut (RKI) (2023). Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit. Online verfügbar unter: <https://www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Klimawandel/Klimawandel-Gesundheit-Sachstandsbericht.html>.

Techniker Krankenkasse (TK) (2025). TK-Gesundheitsreport 2025 - Macht das Wetter krank? Der Einfluss des Klimawandels auf die Arbeitswelt. Online verfügbar unter: <https://www.tk.de/presse/themen/prävention/gesundheitsstudien/gesundheitsreport-2025-2201750>.

Winklmayr, C., Matthies-Wiesler, F., Muthers, S., Buchien, S., Kuch, B. et al. (2023). Hitze in Deutschland: Gesundheitliche Risiken und Maßnahmen zur Prävention. Journal of Health Monitoring 8 (S4): 3–34.

Qualitätsausschuss Pflege (2024). Bundeseinheitliche Empfehlung zum Einsatz von Hitzeschutzplänen in Pflegeeinrichtungen und -diensten. Online verfügbar unter: <https://www.gs-qsa-pflege.de/wp-content/uploads/2024/05/Bundeseinheitliche-Empfehlung-zum-Einsatz-von-Hitzeschutzplaenen-gem.-%C2%A7113b-Abs.-4-Satz-3-SGB-XI.pdf>.

Lösungswort: Gesundheit

