HITZE AKTIONS PLAN

KURZVERSION

Lahn-Dill-Kreis

STAND: FEBRUAR 2025

INHALTS VERZEICHNIS

01. Einführung

02. Ziele des Hitzeaktionsplans

03. Gesundheitliche Risiken von Hitze

04. Vulnerable Gruppen

05. Schutz bei Hitze

06. Hitzenotfälle

07. Weiterführende Infos

Als Folge des Klimawandels nehmen Hitzeperioden auch in Deutschland spürbar zu. Extreme und langanhaltende Hitze hat bereits jetzt gesundheitliche Auswirkungen auf die Bevölkerung. Eine deutlich erhöhte Inanspruchnahme von Hilfeleistungen (Krankentransporte, Besuche in der Notaufnahme, Krankenhauseinweisungen, ambulante Dienste) kann registriert werden. Daher ist vor dem Hintergrund des Klimawandels und dessen Folgen der Schutz der menschlichen Gesundheit vor der schädigenden Wirkung von Hitze von großer Wichtigkeit.

EINFÜHRUNG

WIE DEFINIERT SICH HITZE ÜBERHAUPT?

Heiße Tage mit hohen Temperaturen über 30 °C in Kombination mit Tropennächten, in denen die Temperaturen nicht unter 20 °C sinken, sind **Hitzetage**. Tritt diese Konstellation über mehrere Tage auf, dann sprechen wir von einer **Hitzewelle**.

Die Grundlage unseres Hitzeaktionsplans sind die **Warnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD)**. Der DWD gibt Hitzewarnungen für Tage mit starker Wärmebelastung heraus.

Es gibt zwei Warnstufen:

1. Warnung vor starker Wärmebelastung:
   Die gefühlte Temperatur überschreitet die Warnschwelle von rund 32 °C.

2. Warnung vor extremer Wärmebelastung:
   Die gefühlte Temperatur überschreitet die Warnschwelle von rund 38 °C.

Das Konzept der gefühlten Temperatur stellt das Temperaturempfinden eines Durchschnittsmenschen dar. Das Temperaturempfinden hängt nicht nur von der gemessenen Temperatur ab, sondern auch von der Bewegung der Person, der Kleidung, der Luftfeuchtigkeit (Schwüle) und der Luftbewegung. Die gefühlte Temperatur ist als Verbindung zwischen gemessener tatsächlicher Temperatur und dem individuellen Empfinden zu sehen.

ZIELE DES HITZEAKTIONS-PLANS

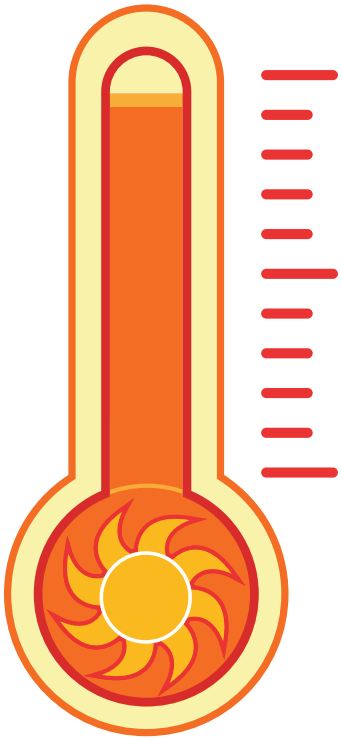
- Für die Gefahren und Risiken von Hitze sensibilisieren und aufklären
- Wissen vermitteln, wo Informationen zu Hitze zu finden sind, welche Personengruppen besonders gefährdet sind und durch welche Maßnahmen Bürgerinnen und Bürger sich vor Hitze schützen können
- Der Bevölkerung dabei helfen, das eigene Verhalten an klimatische Bedingungen anzupassen
- Insbesondere die Gesundheitsversorgung, soziale und pflegerische Einrichtungen sensibilisieren

RELEVANZ VON HITZEEXTREMEN

Seit 2005 gab es im Lahn-Dill-Kreis keinen Sommer mehr ohne Hitzewarnungen des DWD. Daraus lässt sich ableiten, dass sich die Bevölkerung derzeit und in naher Zukunft verstärkt auf Hitzeperioden einstellen muss.

Eine Begleiterscheinung von zunehmender Hitze sind längere Trockenphasen mit einer Abnahme der Bodenfeuchte. Das hat Auswirkungen auf den Wasserhaushalt, auf landwirtschaftliche Erträge sowie unzähligen Tiere und Pflanzen. Aus diesen Klimafolgeerscheinungen resultieren letztlich auch Gefahren für das menschliche Leben und unsere Gesundheit, Gesellschaft, Wirtschaft und Infrastruktur.

GESUNDHEITLICHE RISIKEN VON HITZE



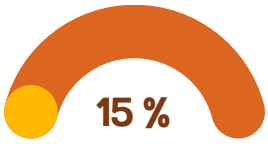
Generell sind alle Menschen von Hitze betroffen. Allerdings reagiert nicht jeder Mensch gleich auf Hitze. Maßgeblich für die Belastung durch Hitze ist zum einen, wie sehr eine Person der Hitze ausgesetzt ist und zum anderen, wie sehr die Person überhaupt auf Hitze reagiert. Die individuelle Anpassungsfähigkeit wird auch von persönlichen Faktoren, den gesellschaftlichen Status, soziale Strukturen, die Qualität der Gesundheitsversorgung oder das Vorliegen von Behinderungen beeinflusst.

Wie sehr eine Person der Hitze ausgesetzt ist, wird durch den konkreten Wohnort beeinflusst, der durch die geografische Lage, das Klima und Mikroklima geprägt ist. Die Anpassungsfähigkeit an die Hitze sowie die Empfänglichkeit einer einzelnen Person gegenüber der Hitze ergeben zusammen die Vulnerabilität (Verletzlichkeit). Insbesondere eine geringe Anpassungsfähigkeit und eine hohe Empfänglichkeit führen zu einer hohen Vulnerabilität. Abgemildert werden kann die Hitzebelastung durch eine gute bzw. klimaangepasste Gesundheitsversorgung.

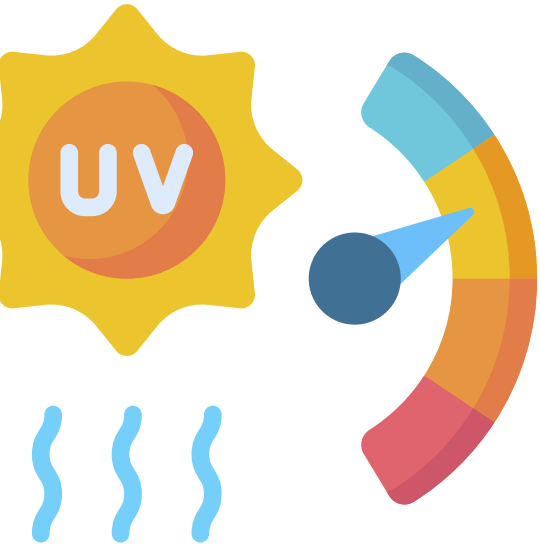
Hitze wirkt sich insgesamt belastend auf das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit aller Menschen aus und kann nachweislich zu einer Übersterblichkeit in der Bevölkerung führen. Menschen sind bei wiederkehrenden und/oder langanhaltenden Hitzeperioden nicht nur tagsüber extremer Hitze ausgesetzt. Durch fehlende Abkühlung in der Nacht kann sich der Körper nicht erholen.

Besonders hitzevulnerable Personen und Gruppen haben allerdings durch Vorerkrankungen oder fortgeschrittenes Alter häufiger Probleme mit der körperlichen Hitzeanpassung und Hitzeregulierung. Als Folge der andauernden Hitzebelastung können Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten oder bestehende Erkrankungen verschlimmern sich. Durch erhöhte Blutviskosität (Dickflüssigkeit) steigt das Thromboserisiko. Typische Symptome für eine Belastung des Herz-Kreislauf-Systems sind Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung/Apathie, Ohnmacht und Benommenheit/ Desorientiertheit. Hitzebelastung kann sich auch durch Dehydratation, Hautausschläge, Wadenkrämpfe und Schwellungen (Ödeme) in den Beinen äußern.

Zusätzlich gibt es auch gesundheitliche Auswirkungen auf den menschlichen Organismus durch Nebeneffekte der Hitze. Vor allem erhöhte Ozonwerte auf Bodenhöhe führen häufig zu Reizerscheinungen wie tränenden Augen, Husten und Kopfschmerzen. Weitere direkte Auswirkungen auf den Körper sind zum Beispiel eine verminderte Lungenfunktion und generell verminderte Leistungsfähigkeit. Schätzungsweise 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung reagieren empfindlich auf Ozon, insbesondere Babys, Kleinkinder und Menschen mit Atemwegserkrankungen.



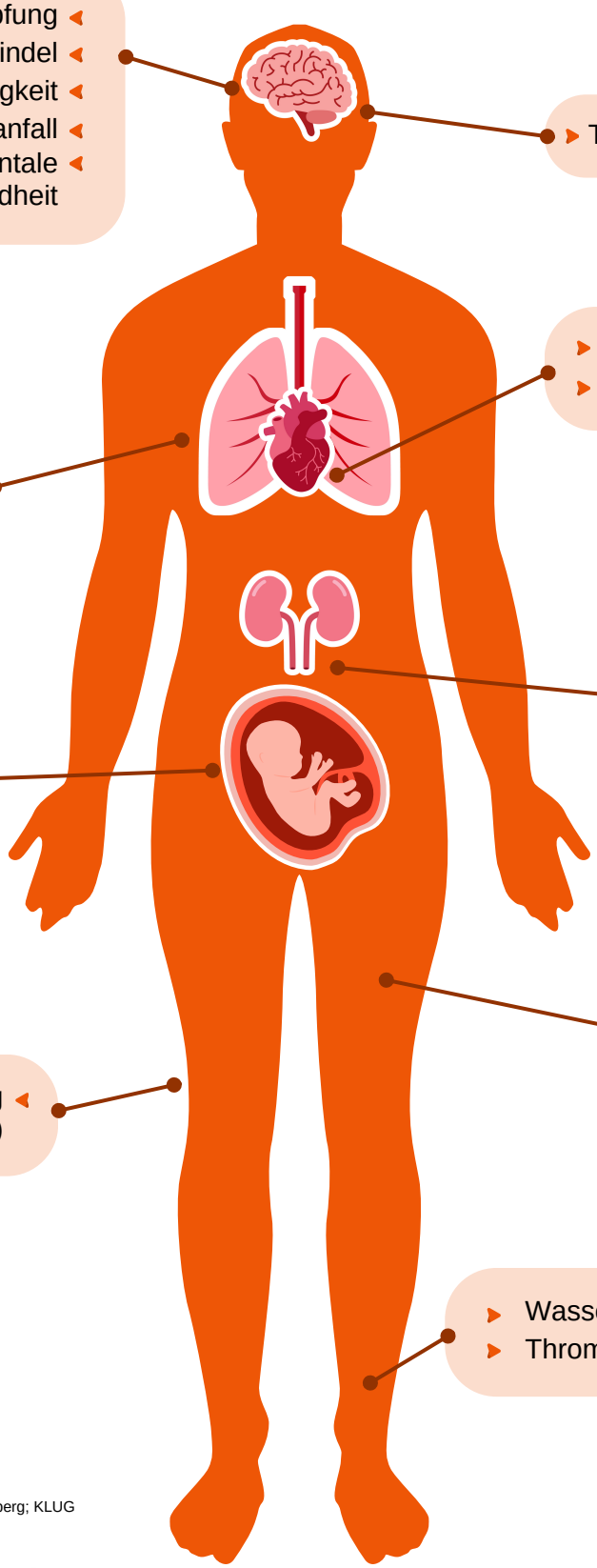
reagieren empfindlich auf Ozon



Viele Hitzetage sind auch von erhöhter UV-Strahlung geprägt. Wenn die Haut häufig ungeschützt der Sonne aussetzt ist, kann das zu akuten Sonnenbränden, Hitzeausschlägen und Sonnenallergien führen. Auch das langfristige Risiko für Hautkrebs erhöht sich. UV-Strahlung kann aber auch die Augen schädigen und Grauen Star oder Krebserkrankungen am Auge hervorrufen. Außerdem zählt zusätzlich die vorzeitige Hautalterung zu den langfristigen Folgen intensiver Sonnenbäder. Die Elastizität der Haut nimmt ab, es bilden sich vermehrt Falten und die Wundheilung ist gestört.

Auch psychische Auswirkungen von Hitzebelastungen sollten nicht unterschätzt werden: Die Stresstoleranz und mentale Gesundheit können sich verschlechtern, Menschen neigen vereinzelt zu mehr Gewaltbereitschaft und Aggressivität. Die durchschnittliche Produktivität nimmt ab und im Straßenverkehr kann sich die Unfallgefahr durch die Hitzebelastung erhöhen. Letztendlich kann eine gegenüber Klimawandel und Extremwetterereignissen empfundene Machtlosigkeit zu Angstzuständen und Depressionen führen.

AUSWIRKUNGEN AUF DEN KÖRPER



- Erschöpfung
- Schwindel
- Bewusstlosigkeit
- Schlaganfall
- Verschlechterte mentale Gesundheit

- Tod

- Herz-Kreislauf-Probleme
- Herzinfarkt

- Verschlechterung von Atemwegserkrankungen

- Nierenerkrankungen

- Frühgeburt
- Geringes Geburtsgewicht
- Kindstod

- Muskelkrämpfe (v.a. nach Sport)

- Hautausschlag (durch Schwitzen)

- Wassereinlagerungen in den Beinen
- Thrombose

Quellen: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg; KLUG

VULNERABLE GRUPPEN

1 Ältere Menschen ab 65 Jahren und Menschen mit chronischer/akuter Erkrankung oder physischer bzw. psychischer Beeinträchtigung/ Behinderung, pflegebedürftige Menschen, alleinlebende Menschen, Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Die höchsten Gesundheitsrisiken durch Hitze weisen Menschen ab 65 Jahren auf. Die natürliche Regulierung der Körpertemperatur ist bei älteren Menschen verlangsamt und das Durstgefühl nimmt ab. Im höheren Alter haben Menschen zudem oftmals mehrere Risikofaktoren bzw. chronische oder akute Vorerkrankungen, durch die sie stärker gefährdet sind. Diese Menschen sind bei Hitzeperioden auf Hilfe und Unterstützung angewiesen. Besonders beachtet werden sollte auch die Lagerung und Einnahme von Medikamenten, da durch Hitze Neben- und Wechselwirkungen verursacht werden können.

2 Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder, Kinder und Jugendliche, insbesondere aus oder in belastenden Lebenslagen

Während der Schwangerschaft ist die Regulation der Körpertemperatur beeinträchtigt und die Haut durch die Hormonumstellung oftmals empfindlicher. Das individuelle Risiko bei Schwangeren ist von weiteren Risikofaktoren (z.B. Bluthochdruck, Übergewicht) abhängig. Ebenso kann sich die Hitze auch auf die mentale Gesundheit von Schwangeren und Wöchnerinnen auswirken und zu depressiver Verstimmung oder Antriebslosigkeit führen. Stillende Mütter müssen während Hitzeperioden mehr als sonst auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten.

Säuglinge, Kleinkinder, Kinder und Jugendliche sind abhängig von der Fürsorge von Betreuungspersonen, die entsprechende Hitzeschutzmaßnahmen treffen. Sie haben noch keine vollumfängliche Regulation der Körpertemperatur, schwitzen weniger stark und können ihren Körper somit weniger kühlen. Gleichzeitig ist das Herz-Kreislaufsystem bei Kindern noch in der Entwicklung und dadurch anfälliger für Belastungen. Zudem haben Kinder im Vergleich zu Erwachsenen eine größere Hautoberfläche, die im Verhältnis mehr Wärme aufnimmt und eine längere Regulierungsleistung erfordert. Gerade Säuglinge sind besonders wegen fehlender Kopfbehaarung, dünner Schädeldecke und der offenen Fontanelle gefährdet. Zusätzlich ist die Haut von Babys und Kleinkinder viel empfindlicher gegenüber UV-Strahlung.

Menschen, die im Freien und körperlich schwer arbeiten 3

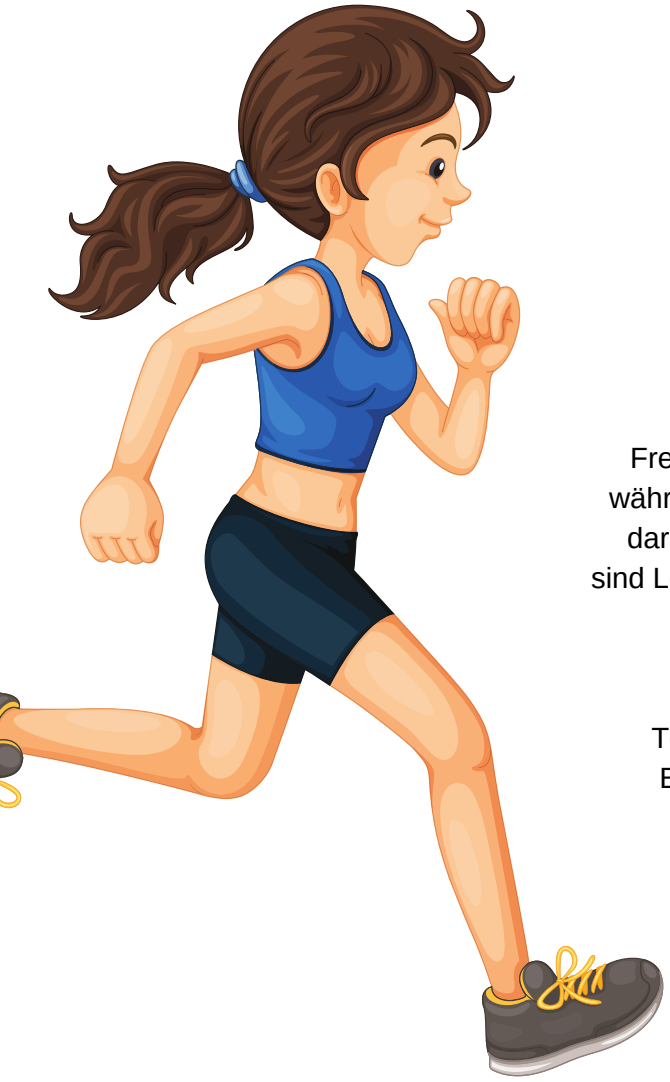
Arbeitsplatzbedingte Risiken im Zusammenhang mit Hitze treten besonders bei Berufsgruppen auf, die im Freien ausgeübt werden wie z.B. im Bauwesen, in der Land- und Forstwirtschaft, Abfallentsorgung, Gartenbau, Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst, Gastronomie, Post- und Paketzustellung. Schwere körperliche Arbeit oder das Tragen beruflich bedingter Schutzkleidung (z. B. Feuerwehr) während Hitzeperioden führt zu einem Anstau von Wärme, die wieder abgegeben werden muss. Wird dabei nicht ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen, können verschiedene hitzebedingte Symptome auftreten. Ebenso sind bei Draußen-Arbeitenden die Augen und Haut einer erhöhten UV-Belastung ausgesetzt. Generell können auftretende Konzentrationsschwächen und die Abnahme der Leistungsfähigkeit durch Hitze das Unfallrisiko bei der Arbeit erhöhen.

4 Menschen in besonderen Lebenslagen (z.B. Wohnungslose, Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen)

Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen (z.B. Alkohol, Drogen, Medikamente) und auch Wohnungslose sind durch Hitze gefährdet. Der Konsum entsprechender Substanzen führt häufig zu körperlichen Schädigungen, Multimorbidität und einer veränderten Wahrnehmung der eigenen Körpersignale, so dass die Anfälligkeit gegenüber der Hitzebelastung steigt. Zudem zeigen viele Drogen eine verstärkte Wirkung bei Hitze, wodurch die Gefahr einer Überdosis steigt.
Insbesondere bei Wohnungslosigkeit sind körperlich und psychisch geschwächte Personen der Hitzebelastung durch fehlende Verschattung und unzureichendem Sonnenschutz ausgeliefert. Eine verminderte Flüssigkeitszufuhr und schlechter Zugang zu medizinischer Versorgung durch fehlende Krankenversicherung oder Scham erhöhen die Belastung zusätzlich.

5 Personen, die sich in besonders betroffenen Stadtgebieten/ Regionen aufhalten oder dauerhaft leben

In stark versiegelten Stadtgebieten oder dicht bebautem Wohnumfeld sind Menschen stärker durch Hitze-inseleffekte betroffen. In diesen Stadtteilen fehlen auch oftmals Verschattungen oder Begrün-ungen des öffentlichen Raumes, um für Abkühlung zu sorgen. Für ökonomisch-schwächere Menschen in diesen Gebieten verstärkt sich die Belastung durch vielfältige Hürden und dadurch erschwerten Zugang zu Informationen, Hilfe und medizinische Versorgung.

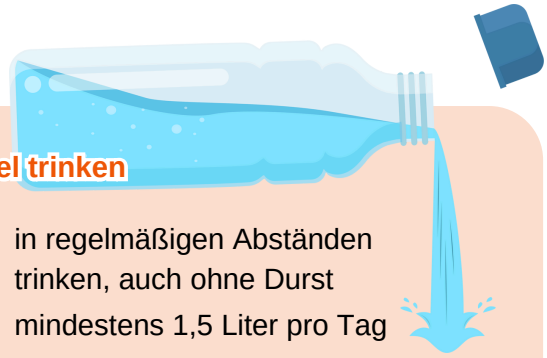


Personen mit verhaltensbedingten Risiken (Freizeit, Tourismus, Sport etc.) 6

Der Sommer ist für viele die schönste Zeit, um draußen unterwegs und aktiv zu sein. Im Freien stattfindende Freizeitaktivitäten, insbesondere sportliche Aktivitäten, stellen während Hitzeperioden ein potentielles gesundheitliches Risiko dar. Durch die Belastung des Herz-Kreislaufsystems bei Hitze sind Leistungs- und Hobbysportler besonders gefährdet. Ebenso stellen z.B. Feste oder Konzerte an heißen Tagen ein Gesundheitsrisiko dar, wenn der Sonnenschutz oder die Flüssigkeitszufuhr nicht ausreichend sichergestellt ist. Bei Touristinnen und Touristen können zudem auch sprachliche Barrieren den Zugang zu Hilfe und Informationen limitieren.

SCHUTZ BEI HITZE

DIE WICHTIGSTEN VERHALTENSREGELN

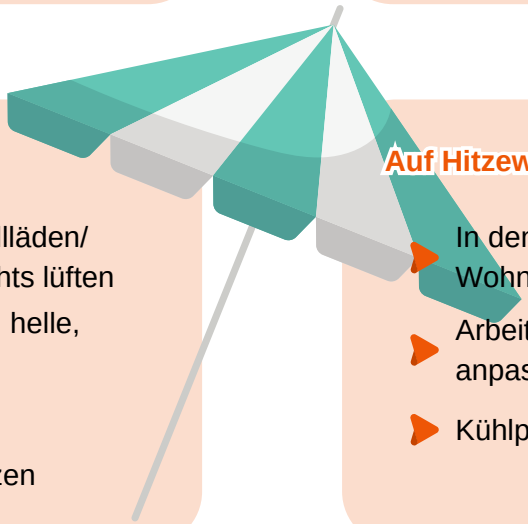


Viel trinken

- in regelmäßigen Abständen trinken, auch ohne Durst
- mindestens 1,5 Liter pro Tag
- erfrischende, kalte Speisen genießen, z.B. Obst, Gemüse, Salat

Körper kühlen

- kühl duschen und baden
- kühle Arm- und Fußbäder
- feuchte Tücher und Wasserspray
- Anstrengung vermeiden



Hitze vermeiden

- tagsüber Fenster und Rollläden/ Vorhänge schließen, nachts lüften
- Kopfbedeckung und lose, helle, dünne Kleidung tragen
- Mittagsruhe halten
- Sonnenschutzcreme nutzen

Auf Hitzewellen vorbereiten

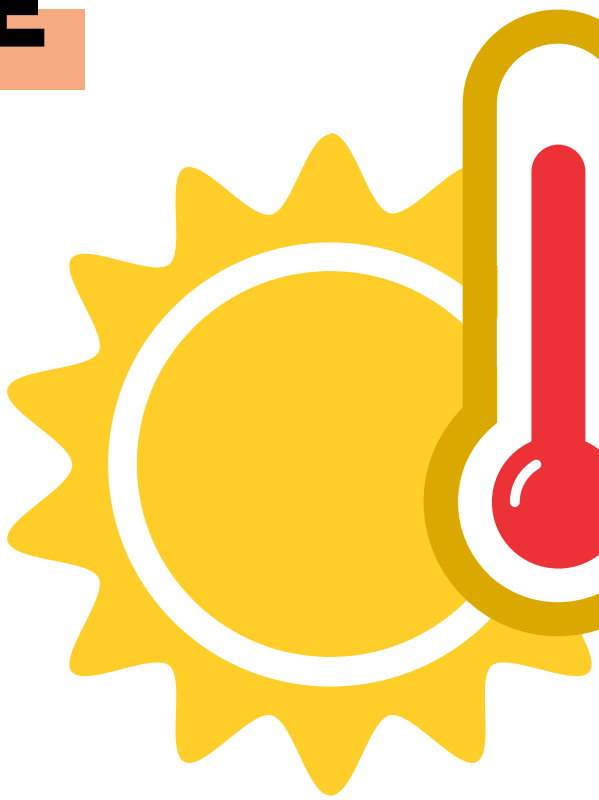
- In den kühlsten Räumen der Wohnung aufhalten
- Arbeitszeiten (wenn möglich) anpassen
- Kühlpads vorrätig haben

Was passiert mit Arzneimitteln bei großer Hitze?

- Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern
- Mögliche Anpassungen im Medikamentenplan mit Ärztin bzw. Arzt besprechen
- Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel lesen

HITZENOTFÄLLE

ERKENNEN UND HANDELN



Ab wann ist Hitze gefährlich?

- Wenn die Temperatur am Tag auf/über 30 °C steigt und nachts nicht unter 20 °C fällt
- Wenn die Hitzewelle über mehrere Tage anhält

Folgende Symptome sind Alarmzeichen für Hitzeerkrankungen:

- Starke Kopfschmerzen
- Trockene, heiße Haut
- Plötzliche Verwirrtheit
- Körpertemperatur über 40 °C
- Wiederholtes heftiges Erbrechen
- Bewusstlosigkeit

Wie kann man bei Notfällen helfen?

1. Ist die Person ansprechbar, bietet ihr Wasser zum Trinken an.
2. Ruft den Notruf, wenn der Verdacht auf einen hitzebedingten Notfall besteht.
3. Bringt die Person an einen möglichst kühlen und schattigen Ort.
4. Kühlt den Körper der betroffenen Person, z.B. indem ihr feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln legt.

WEITERFÜHRENDE INFOS

Die Warnmeldungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) können mit dem Newsletter abonniert werden. Generell wird empfohlen, sich regelmäßig eigenständig über mögliche Hitzewarnungen für die eigene Region zu informieren:
Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Hitzewarnungen

Hessenweiter Hitzeaktionsplan

Hitzeportal Lahn-Dill-Kreis

Kontakt

Gesundheitsamt des Lahn-Dill-Kreises
Schlossstraße 20
35745 Herborn
gesundheitsamt@lahn-dill-kreis.de
06441-407 1616