

# 1. Online-Hitze-Konferenz

Tag des Gesundheitsamtes 2025 –  
Klimawandel und Gesundheit



# Agenda

1. Begrüßung und Kennenlernen
2. Hitzeaktionsplan des Lahn-Dill-Kreises
3. Hitze und Gesundheit
4. Zeit für Ihre Fragen
5. Launch des Hitzeportals

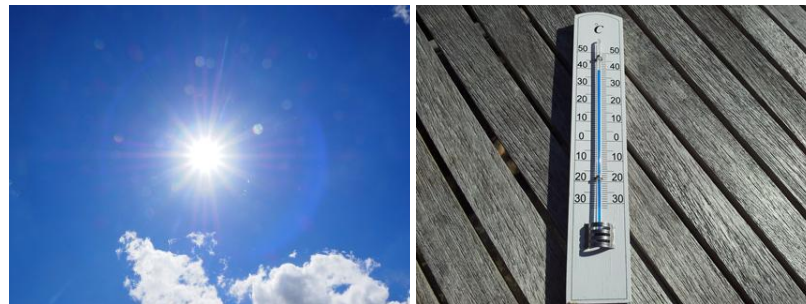
# Das Gesundheitsamt und seine Aufgaben

- 21.1 Amtsärztliche Gutachten
- 21.2 Infektionsschutz und Umweltmedizin
- 21.3 Kinder- und Jugendgesundheit
- 21.4 Sozialpsychiatrischer Dienst
- 21.5 Zahnärztlicher Dienst
- 21.6 Betreuungsbehörde
- 21.7 Verwaltung Gesundheit
- Gesundheitsplanung



# Was ist eigentlich Hitze?

- **Heiße Tage:** Tage mit Temperaturen über 30 °C
- **Hitze:** Tage mit Temperaturen über 30 °C in Kombination mit Tropennächten (Temperatur fällt nicht unter 20 °C)
- Tritt diese Konstellation über mehrere Tage auf, dann sprechen wir von einer **Hitzewelle**



lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)

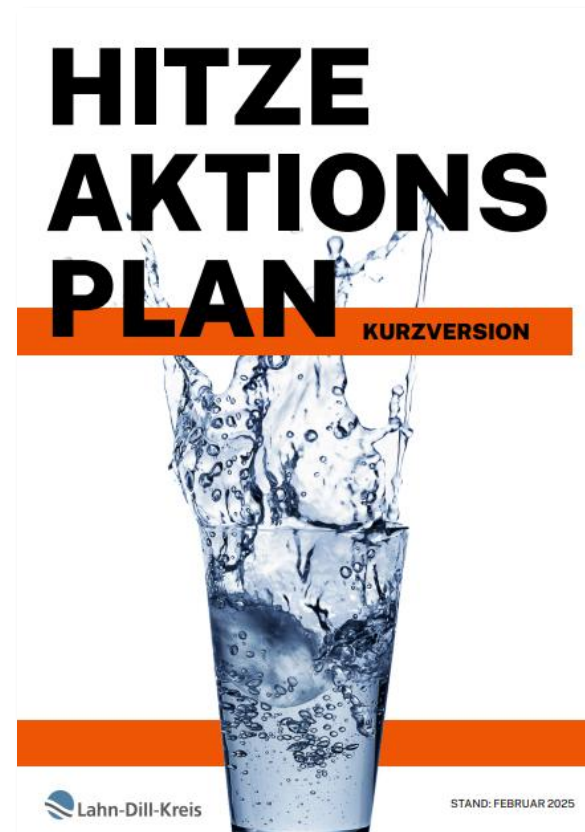
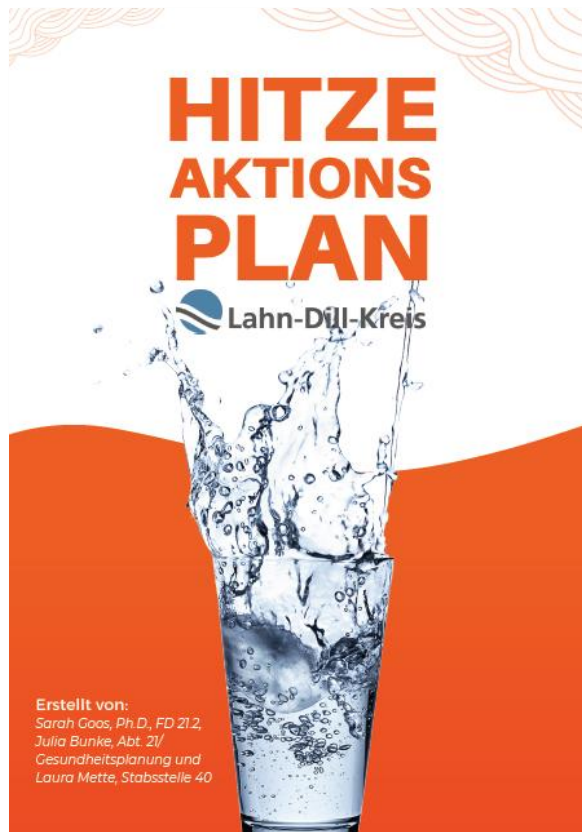
# Was ist eigentlich Hitze?

## Zwei-stufiges Hitzewarnsystem des DWD (Deutscher Wetterdienst)

- Warnung vor **starker** Wärmebelastung: wenn die gefühlte Temperatur die Warnschwelle von rund **32°C** überschreitet
- Warnung vor **extremer** Wärmebelastung: wenn die gefühlte Temperatur die Warnschwelle von rund **38°C** überschreitet

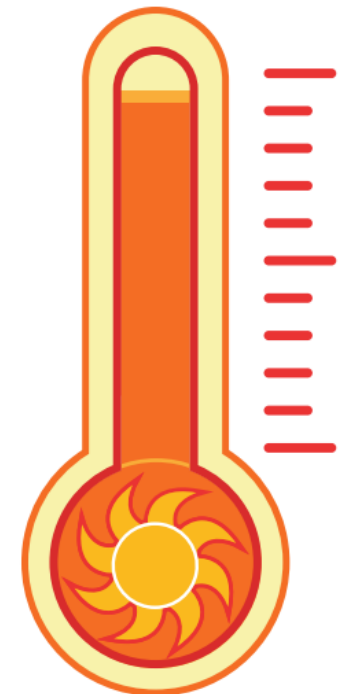
→ **Seit 2005 gab es im Lahn-Dill-Kreis keinen Sommer ohne Hitzewarnungen des DWD**

# Vorstellung der Hitzeaktionsplans (HAP) des Lahn-Dill-Kreises

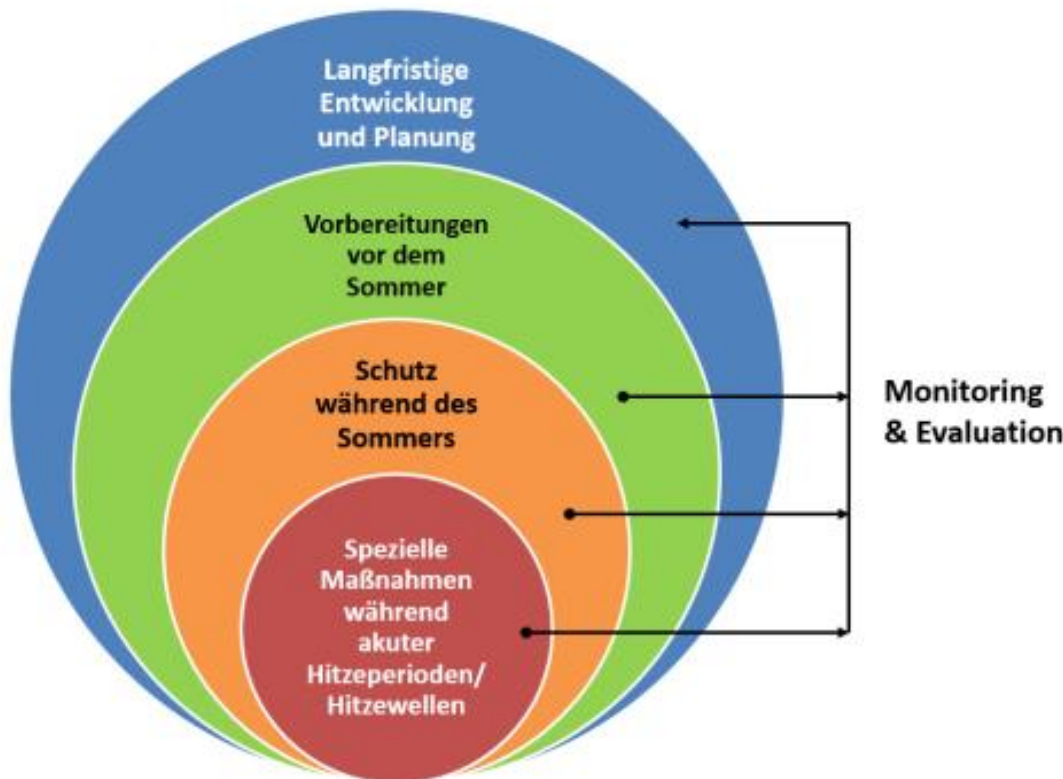


# Warum brauchen wir einen HAP?

- Als Folge des Klimawandels nehmen Hitzeperioden spürbar zu
- Extreme und langanhaltende Hitze hat bereits jetzt gesundheitliche Auswirkungen auf die Bevölkerung
- Ziel der Hitzeaktionspläne:
  - Schutz der Bevölkerung vor Ort durch regionale Planungen und Maßnahmen
  - Reduzierung hitzebedingter Mortalität und Morbidität



# Was sind Hitzeaktionspläne?

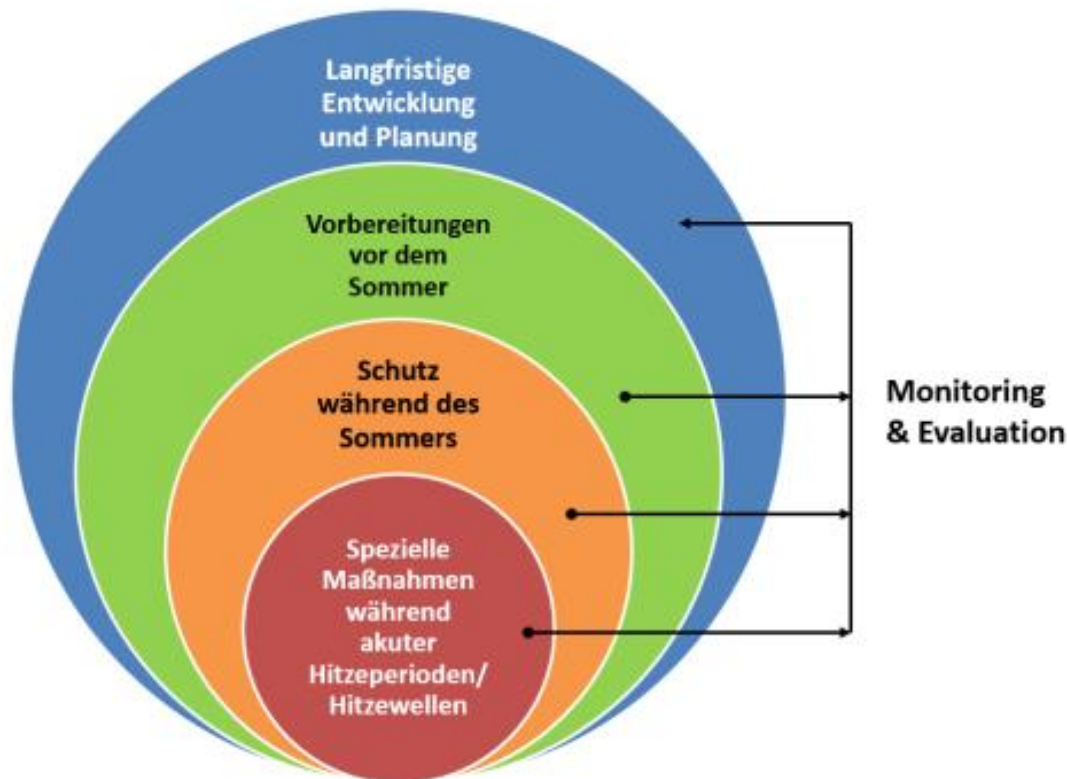


**Hitzeaktionspläne dienen der koordinierten Vorbereitung und interdisziplinären Erarbeitung von kurz-, mittel- und langfristigen Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung vor Hitze.**

Umsetzungsebenen:  
Bund/Länder/Kommunen

Bildquelle: BMUB 2017, S. 9

# Was sind Hitzeaktionspläne?



Ziele:

- Koordinierung der Risikokommunikation
- Management von Akutereignisse für Risikogruppen
- Etablierung langfristiger Maßnahmen

Bildquelle: BMUB 2017, S. 9

# Hitzeaktionsplan des Lahn-Dill-Kreises

- HAP nimmt eine Rahmenfunktion für die kreisangehörigen Städte und Gemeinden ein
- Darauf basierend und mit Hilfe der integrierten Toolbox können anhand der individuellen Gegebenheiten gezielt eigene, bedarfsorientierte lokale HAP und Maßnahmen entwickelt werden sowie eigene Netzwerke eingebunden und genutzt werden
- Augenmerk in den Kommunen sollte unbedingt auch auf baulichen Aspekten innerhalb der Städte und Gemeinden liegen: Hitzeschutz und generell klimaangepasstes Bauen → liegt in der Verantwortung der Kommunen
- Kommunen kennen eigene Betroffenheiten, bauliche Gegebenheiten und finanzielle Möglichkeiten

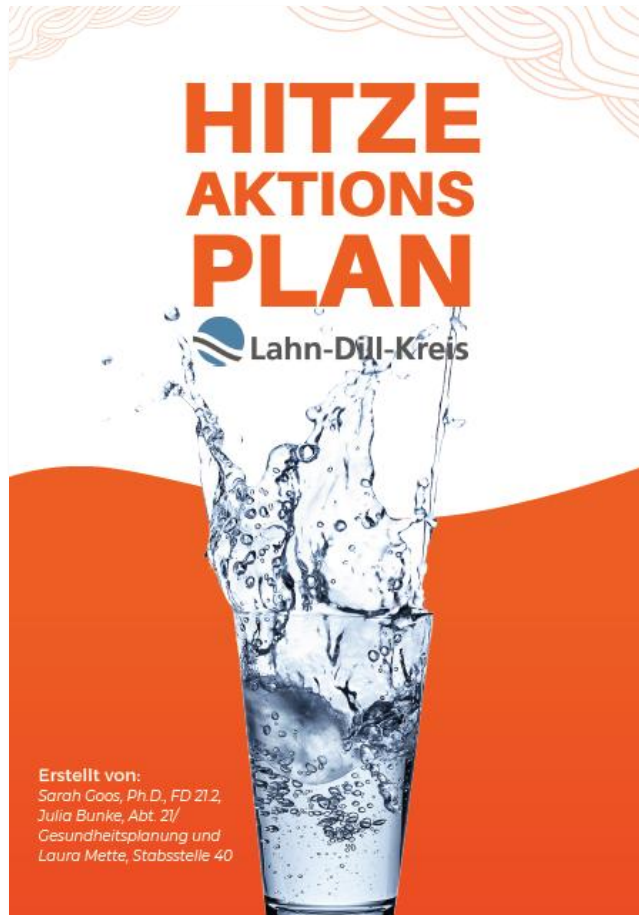


# Hitzeaktionsplan des Lahn-Dill-Kreises

## Ziele

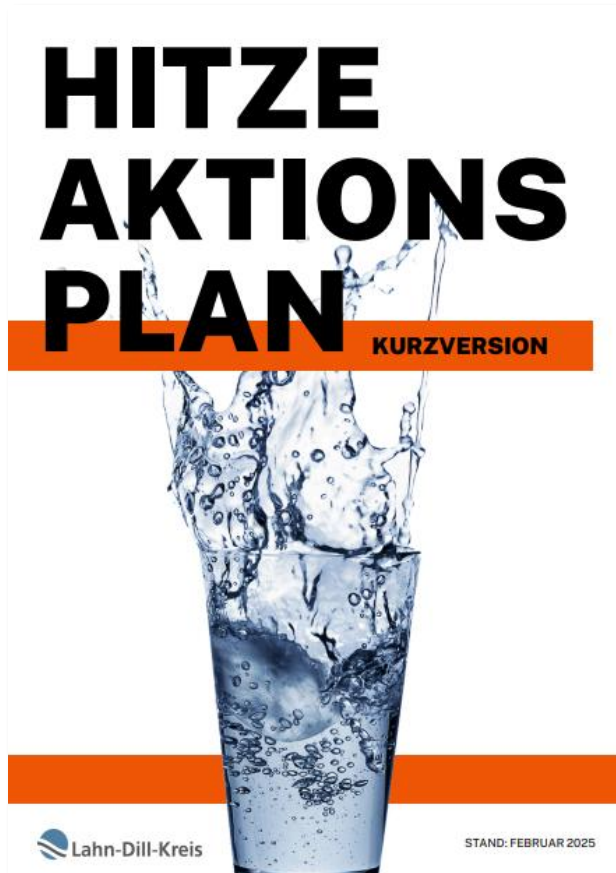
- Information und Sensibilisierung der Bevölkerung bzw. Risikogruppen
- kreisinterne Maßnahmen
- Langfristig: Integration in ein Klimaanpassungskonzept
- Netzwerkarbeit





## Inhalte

- Basis: DWD Hitzewarnungen (abonnieren!) + Kommunikationskaskade
- Gesundheitliche Risiken durch Hitze
- Definition von vulnerablen Gruppen
- Maßnahmen
- Evaluation
  
- Zusätzliche Klimadaten für Kommunen: Hot Spots-Cold Spots sowie Hitzebelastungsindex urbaner Flächen (Versiegelungen)















- Kurzbroschüre zur Information und Sensibilisierung der Bevölkerung und Risikogruppen
- Gesundheitliche Risiken von Hitze und Auswirkungen auf den Körper
- Kurzinfos zu jeder Risikogruppe
- Verhaltenstipps zum Schutz vor Hitze und für Hitzenotfälle

# Gesundheitliche Risiken von Hitze



# Hitzevulnerable Gruppen/Personen

					
Allgemeinbevölkerung	Ältere Menschen	(Chronisch) Kranke Menschen	Pflegebedürftige	Menschen mit Behinderung oder Immobilität	Schwangere und Ungeborene

					
Säuglinge und Kleinkinder	Kinder und Jugendliche	Menschen in besonderen Lebenslagen	Menschen in besonders betroffenen Regionen	Menschen mit arbeitsplatzbedingten Risiken	Menschen mit verhaltensbedingten Risiken

Quelle: Hitzeaktionsplan Lahn-Dill-Kreis



# Gesundheitliche Risiken von Hitze

- Exikose (Austrocknung)
- Herzkreislauferkrankungen
- Erhöhtes Thromboserisiko
- Sonnenstich/Sonnenbrand
- Hitzschlag
- Hitzekollaps (Ohnmacht, Synkope)
- Hitzeausschlag
- Hitzeerschöpfung
- Hitzekrämpfe
- Hitzeödeme (z.B. Beine)
- Arzneimittel können Auswirkungen auf Hitzeverträglichkeit haben (Betablocker, Antidepressiva, Diuretika), Wirksamkeit von Medikamenten kann sich verändern
- Erhöhte Einlieferungen in die Notaufnahme/Übersterblichkeit



- Detaillierte Infos: [Gesundheitsrisiken von Hitze | BZgA - Klima - Mensch - Gesundheit](#)



# Gesundheitliche Risiken von Hitze

- Exikose (Austrocknung)



112



Treten während heißer Tage oder Hitzeperioden Symptome wie Kreislaufbeschwerden, Hitzschlag, akute Austrocknung auf, sollte umgehend der Notruf 112 gerufen werden. Die betroffene Person darf nicht länger der Hitze oder der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein und muss – wenn möglich – an einen kühlen Ort gebracht werden. Die Kleidung der Person sollte geöffnet werden und sie sollte animiert werden, etwas zu trinken, sofern keine Bewusstseinsbeschränkung vorliegt. Kopf, Nacken, Hände und Füße können mit feuchten, lauwarmen Tüchern gekühlt werden.

- Erhöhte Einlieferungen in die Notaufnahme/Übersterblichkeit



- Detaillierte Infos: [Gesundheitsrisiken von Hitze | BZgA - Klima - Mensch - Gesundheit](#)

- Hohe Lufttemperaturen in Kombination mit starker Sonneneinstrahlung und Luftschadstoffen begünstigen die Bildung von **bodennahem Ozon**
- Menschen reagieren unterschiedlich empfindlich auf Ozonbelastung. Schätzungsweise 10-15% der Bevölkerung reagieren empfindlich auf Ozon.
- Ozon kann Reizerscheinungen wie Tränenreiz, Husten und Kopfschmerzen auslösen. Funktionelle körperliche Auswirkungen sind zum Beispiel eine verminderte Lungenfunktion und verminderte Leistungsfähigkeit.
- bei körperlicher Anstrengung und damit verbundenem erhöhten Atemvolumen kann Ozon tief in das Lungengewebe eindringen und dort Schädigungen und entzündliche Reaktionen auslösen. Die Lunge kann dadurch anfälliger für Allergene und Krankheitserreger werden.
- Besondere Risikogruppe: Babys und Kinder (Lunge noch in der Entwicklung, Dosis zum Körpergewicht)

Bei hohen gemeldeten Ozonkonzentrationen gilt:

- Körperliche Anstrengungen vermeiden oder in die frühen Morgenstunden verlegen.
- Morgens lüften
- Mittags und nachmittags möglichst wenig draußen aufhalten (höchste Ozonbelastung)

- Bildung von Vitamin D
- Hohe Sonnenexposition ohne Schutz kann gesundheitliche Gefahren bergen
- Sonnenbrand, Ausschläge, Sonnenallergie, langfristiges Risiko für Hautkrebs, Grauer Star, Krebserkrankungen am Auge
- Vorzeitige Hautalterung, Faltenbildung und Wundheilungsstörungen
- Gleiches gilt für künstlich erzeugte UV Strahlung (Solarium)

- Psychische Auswirkungen: geringe Stresstoleranz, erhöhte Aggressivität und Gewaltbereitschaft,
- Erhöhte Unfallgefahr (z.B. Straßenverkehr)
- Abnahme von Produktivität und Belastbarkeit



# 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 Rolläden/ Vorhänge schließen, nachts lüften
- ▶ Kopfbedeckung und lose, helle, dünne Kleidung tragen
- ▶ Mittagsruhe halten
- ▶ Sonnenschutzcreme nutzen

### Auf Hitzewellen vorbereiten

- ▶ In den kühlestn 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



Quelle: Hitzeaktionsplan „light“



# Launch Hitzeportal



<https://www.lahn-dill-kreis.de/gesundheit/hitzeportal/>