



Klimawandel und mentale Gesundheit aus Landessicht

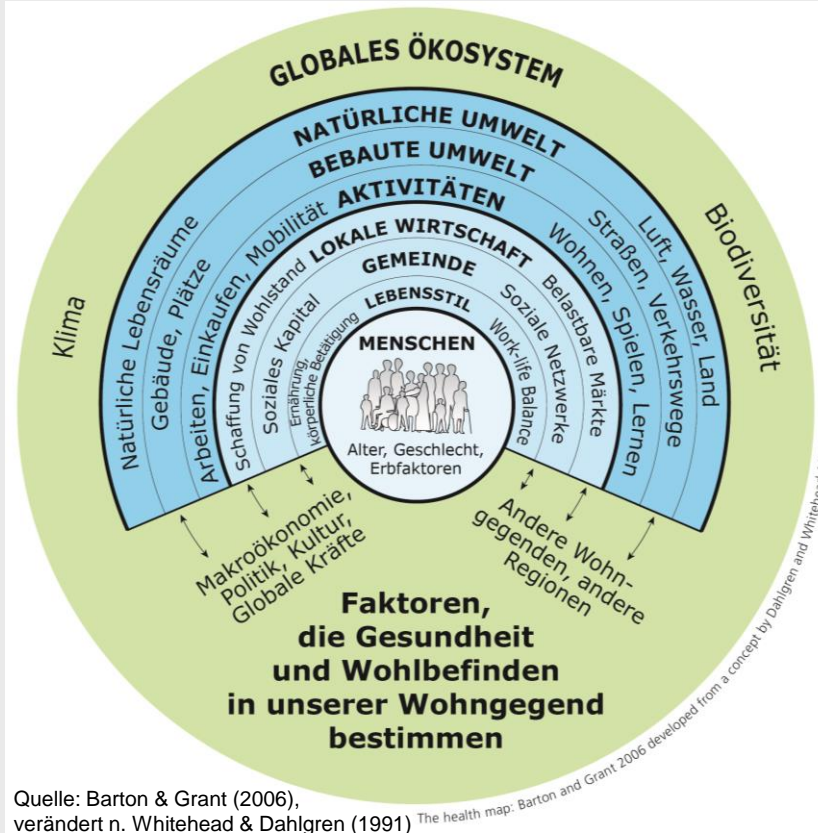
Einblick in die Arbeit der Landeskoordinierungsstelle für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz am LZG.NRW

Dr. Thomas Claßen (Dipl.-Geogr.)

Landeszentrum Gesundheit NRW (LZG.NRW)
Fachbereich Gesunde Lebenswelten
Fachgruppe Klima und Gesundheit

Fortbildungsveranstaltung des Landesverbandes der
Ärztinnen und Ärzte des öffentlichen Gesundheitsdienstes
NRW „Klimawandel und mentale Gesundheit“ am
05.06.2025 in Münster

Welche Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit und Lebensqualität?



Humanökologisches Modell der Gesundheitsdeterminanten im urbanen Raum (*Health Map*)

- ca. 80% der Faktoren außerhalb des Gesundheitssektors bestimmt
- über politisches und integrales (Verwaltungs-)Handeln prinzipiell verhandel-, plan- und gestaltbar!?
- geeignet, um Health in All Policies-Erfordernis zu begründen?
- Bezüge zu Klimawandelfolgen?



Folgen des Klimawandels

- Der **Klimawandel gilt als größte Gefahr für die menschliche Gesundheit** im 21. Jahrhundert (WHO 2021)



Anstieg der
Meeresspiegel



Zunahme der
Extremwetterereignisse



Stärkere und längere
Hitzeperioden



Stärkere UV-Strahlung



Zunahme der Luft-
schadstoffbelastung



Längere Pollenflugzeit
von allergenen Pflanzen



Ausbreitung von krankheits-
übertragenden Tieren



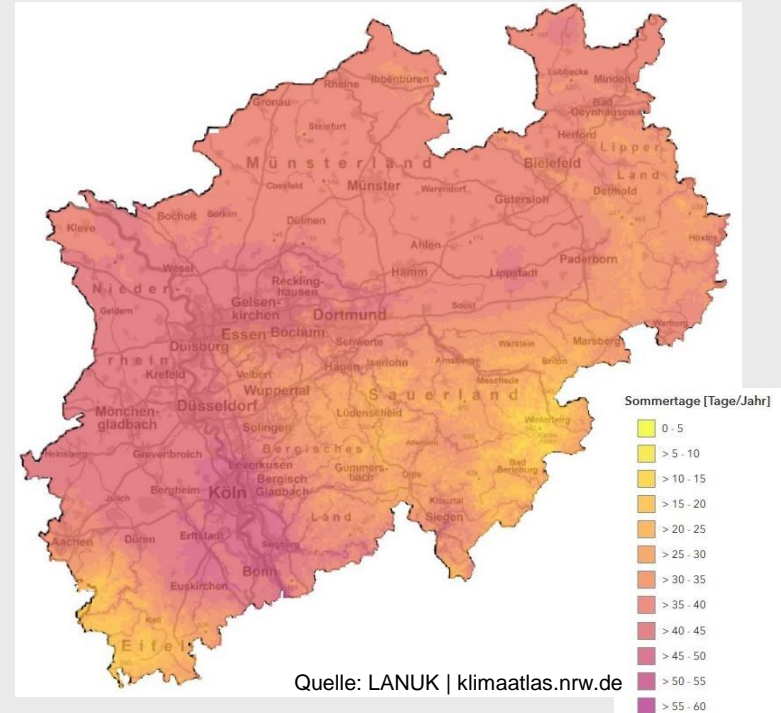
Klimawandel und Gesundheit

- **Hitze- (und kälte-)abhängige Erhöhung der Mortalität insb. bei vorbestehenden Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Erhöhte Morbidität und Mortalität infolge von Witterungsextremen**
u.a. posttraumatische Belastungsstörung
- Einfluss von Klimaänderungen auf **reiseassoziierte und endemische Krankheitserreger** und deren Vektoren
- Steigende **UV-Belastung** und steigendes **Hautkrebsrisiko**
- Einfluss auf **biologisch aktive Partikel** (u.a. Allergika) sowie Luftverunreinigungen (z.B. Stickoxide, Ozon) in der Außenluft
- Auswirkungen auf die **Lebensmittelproduktion** (z.B. durch Dürren) und auf die **Lebensmittelsicherheit** (z.B. Kühlketten)
- Auswirkungen auf **Trinkwasserqualität und Wasserversorgung**

Klimawandel und Hitze

- Durch den Klimawandel nehmen **heiße Tage** (> 30°C) und **Tropennächte** (nicht < 20°C) zu
- Hitzeperiode = Temperaturmaximum an mind. drei aufeinanderfolgenden Tagen über 32°C gefühlte Temperatur
- verschiedene **Regionen** in Nordrhein-Westfalen **unterschiedlich stark betroffen**
- Hoch verdichtete, städtische Gebiete sind besonders von Hitze betroffen durch den **städtischen Wärmeinseleffekt**
- **2024 wärmstes Jahr** seit Beginn der Wetteraufzeichnungen

Sommertage in NRW
Anzahl Tage > 25°C / Jahr, gemittelt 1991-2020



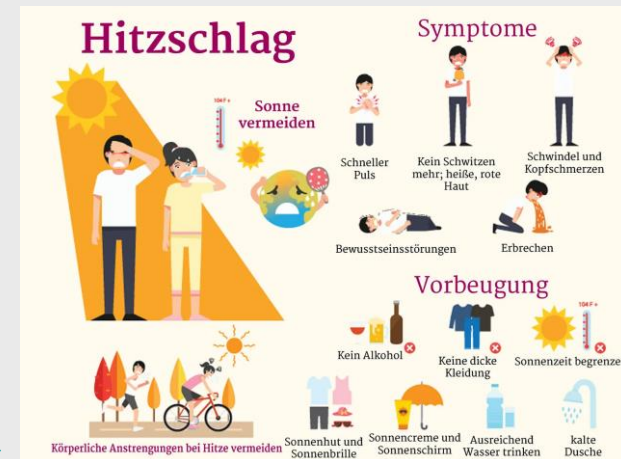


Klimawandel und Gesundheit: Herausforderungen für das (Öffentliche) Gesundheitswesen

- Hohe **Vulnerabilität im ambulanten wie stationären Sektor** durch direkte Betroffenheit infolge von Witterungsextremen
 - Notfallversorgung / Anstieg von Hospitalisierungen
 - Allgemeinmedizinische Versorgung (u.a. Medikationsplanprüfung)
 - Pflegerische Versorgung
 - (sozial-)psychologische Versorgung
- „neue“ **Anforderungen an den ÖGD**
 - Krisenkommunikation, gesundheitsbezogene Aufklärung
 - Ad-hoc Lebensmittel- und Trinkwasserüberwachung etc.
 - Beteiligung an mittel- und langfristigen Klimaanpassungsplanungen
- Gesundheitssektor als **Mitverursacher des Klimawandels**
 - ~5% der Treibhausgasemissionen
 - Klimaneutralität?

Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

- Extreme Hitze stellt eine Gesundheitsgefährdung für die gesamte Bevölkerung dar
- Besonders gefährdete Personengruppen sind u. a. **ältere Menschen** und **chronisch Erkrankte**, **Kinder**, **Schwangere**, **im Freien Arbeitende**, **Menschen in besonderen Lebenslagen (z.B. Obdachlose)**
- Als Folge von Hitzeereignissen können folgende **Hitzeerkrankungen** auftreten
 - Exsikkose, Sonnenstich, Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzeerschöpfung, **Hitzschlag**



Quelle: [Klima-Mensch-Gesundheit](#)

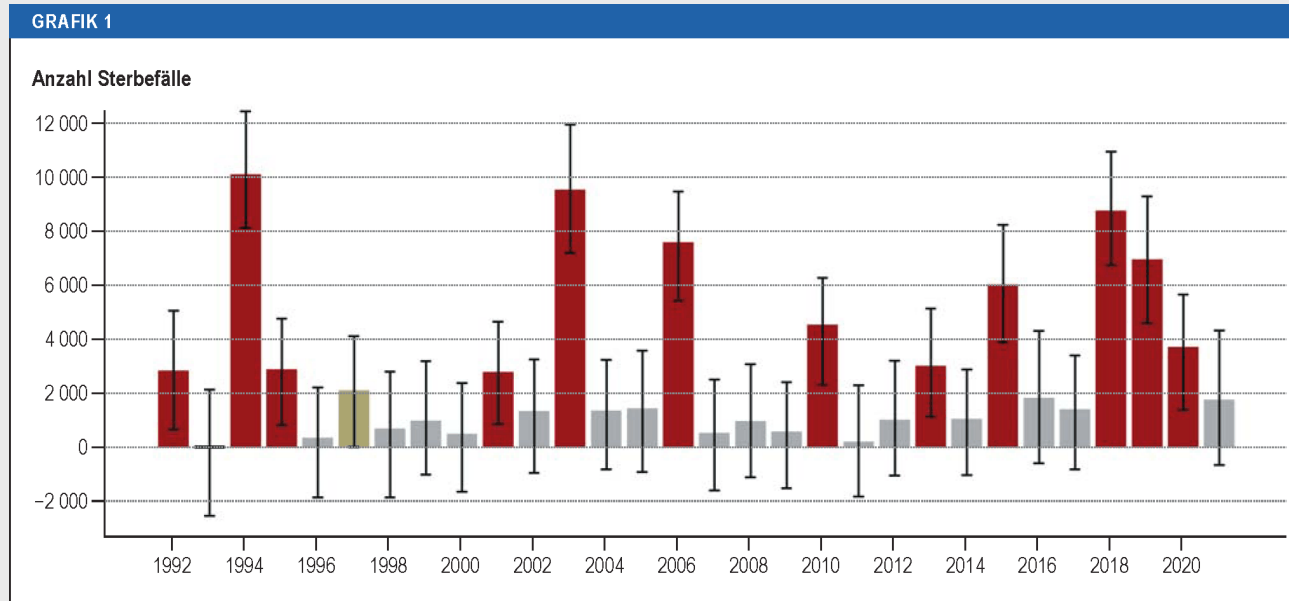


Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

- Extreme Hitze stellt eine Gesundheitsgefährdung für die Bevölkerung dar
- Besonders gefährdete Personengruppen sind u. a. **ältere Menschen** und **chronisch Erkrankte, Kinder, Schwangere, im Freien Arbeitende, Menschen in besonderen Lebenslagen (z.B. Obdachlose)**
- Als Folge von Hitzeereignissen können folgende **Hitzeerkrankungen** auftreten
 - Exsikkose, Sonnenstich, Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag
- Vorzeitige Todesfälle insb. bei vorbestehenden Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

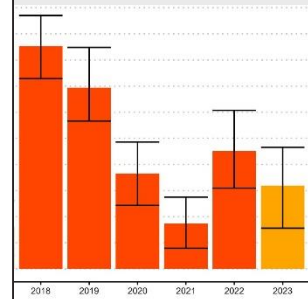


Geschätzte Anzahl hitzebedingter Sterbefälle zwischen 1992 und 2023



Geschätzte Anzahl Sterbefälle

2013 bis 2022 (orange) 2023 (bis KW38) (gelb)

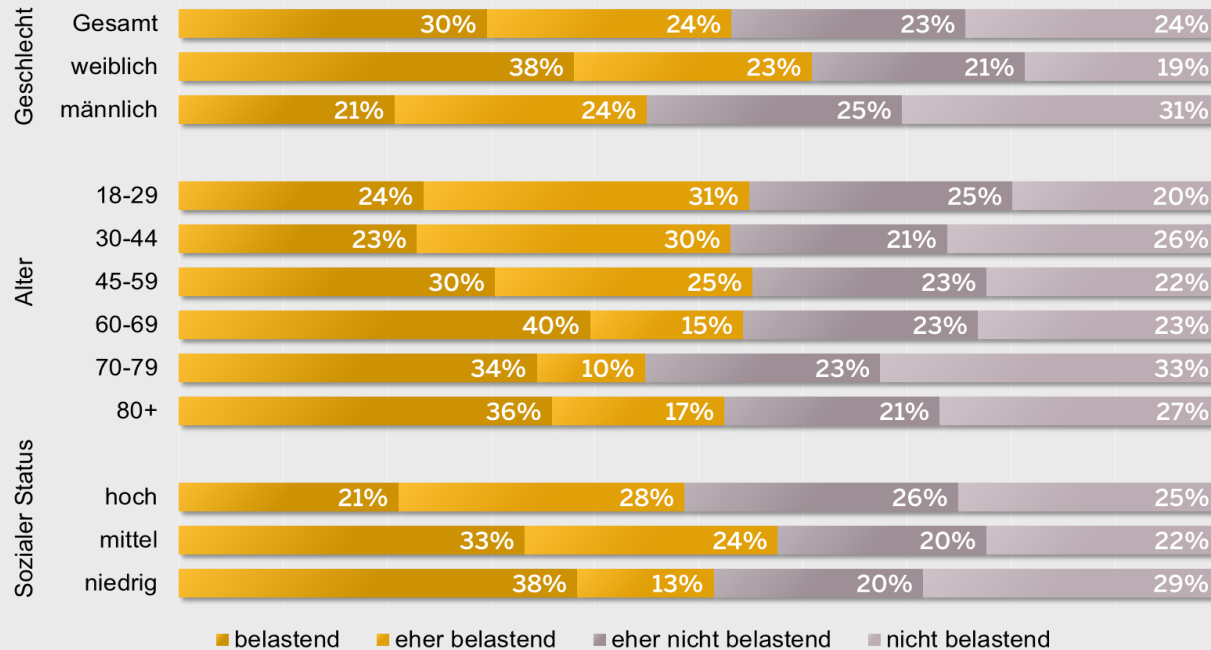


Quelle: an der Heiden M, Winklmayr C, Buchien S, Schranz M, RKI-Geschäftsstelle für Klimawandel & Gesundheit, Diercke M, Bremer V (2023): Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität KW 38/2023 vom 05.10.2023. Robert Koch-Institut

Quelle: Winklmayr, Claudia; Muthers, Stefan; Niemann, Hildegard; Mücke, Hans-Guido; an der Heiden, Matthias
Hitzebedingte Mortalität in Deutschland zwischen 1992 und 2021. Dt. Arztebl Int 2022; 119(26): 451-7



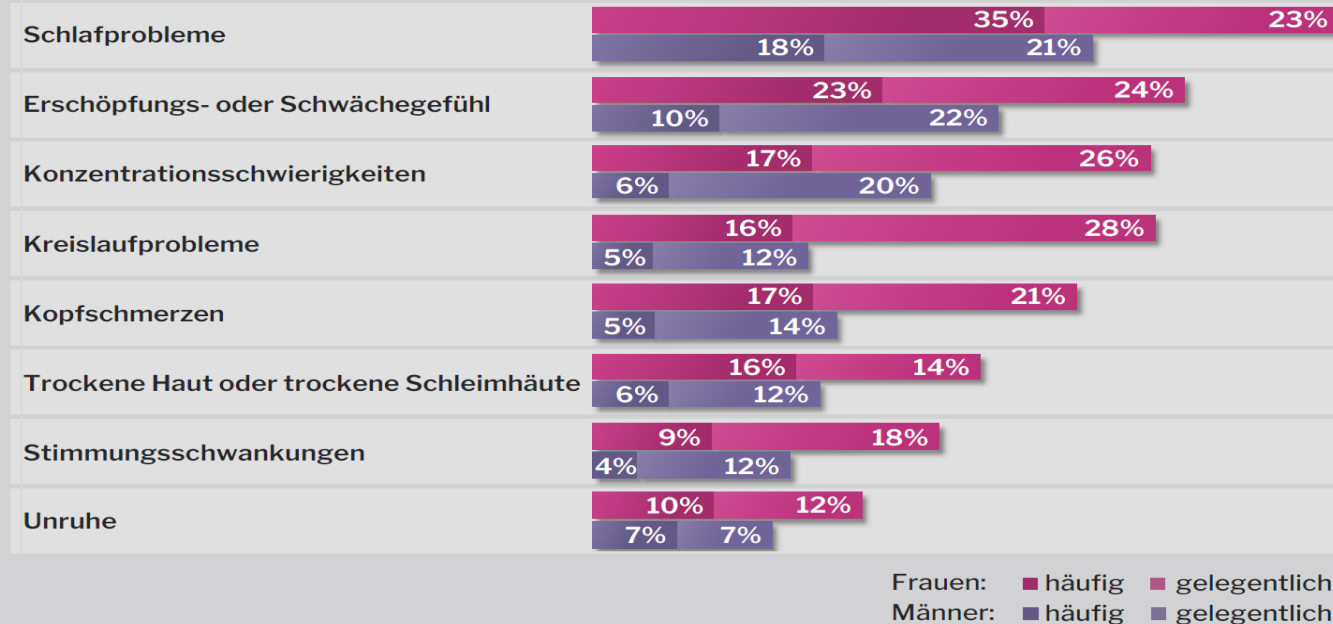
NRW-Gesundheitssurvey 2022: Subjektive Belastung durch sommerliche Hitzewellen (mehrere Tage über 30°C)



Quelle: Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2022. Schwerpunkt: Klima & Gesundheit. LZG.NRW
https://www.lzg.nrw.de/media/pdf/ges_bericht/survey/klima_gesundheit_2022.pdf



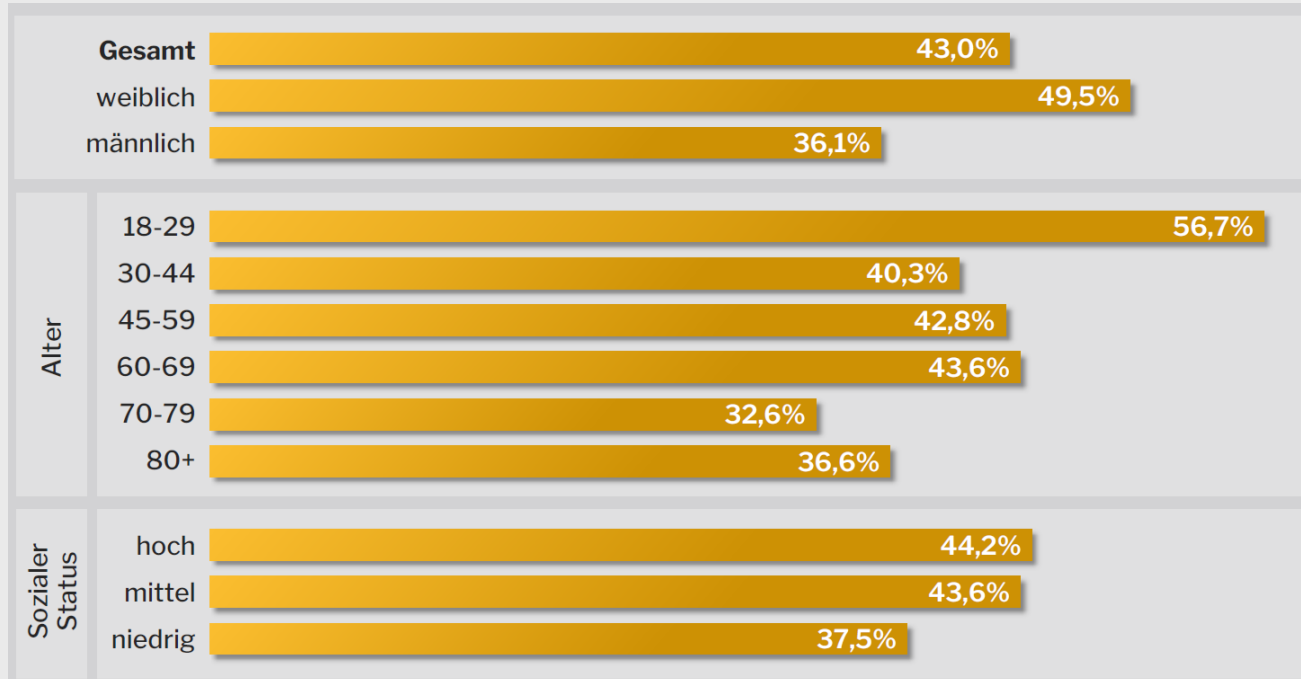
NRW-Gesundheitssurvey 2022: Gesundheitliche Beeinträchtigungen bei anhaltender sommerlicher Hitze



Quelle: Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2022. Schwerpunkt: Klima & Gesundheit. LZG.NRW
https://www.lzg.nrw.de/media/pdf/ges_bericht/survey/klima_gesundheit_2022.pdf



NRW-Gesundheitssurvey 2022: „Manchmal leidet meine Stimmung im Alltag, wenn ich an die Folgen des Klimawandels denke.“



Quelle: Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2022. Schwerpunkt: Klima & Gesundheit. LZG.NRW
https://www.lzg.nrw.de/media/pdf/ges_bericht/survey/klima_gesundheit_2022.pdf



Strukturelle Diskriminierung im Bereich Klima und Hitze (Auswahl)

- **Ältere Menschen**
 - Erreichbarkeit allein Lebender älterer Menschen
 - Erkennen von Gefahr bei bestehenden Vorerkrankungen und entsprechender Medikation

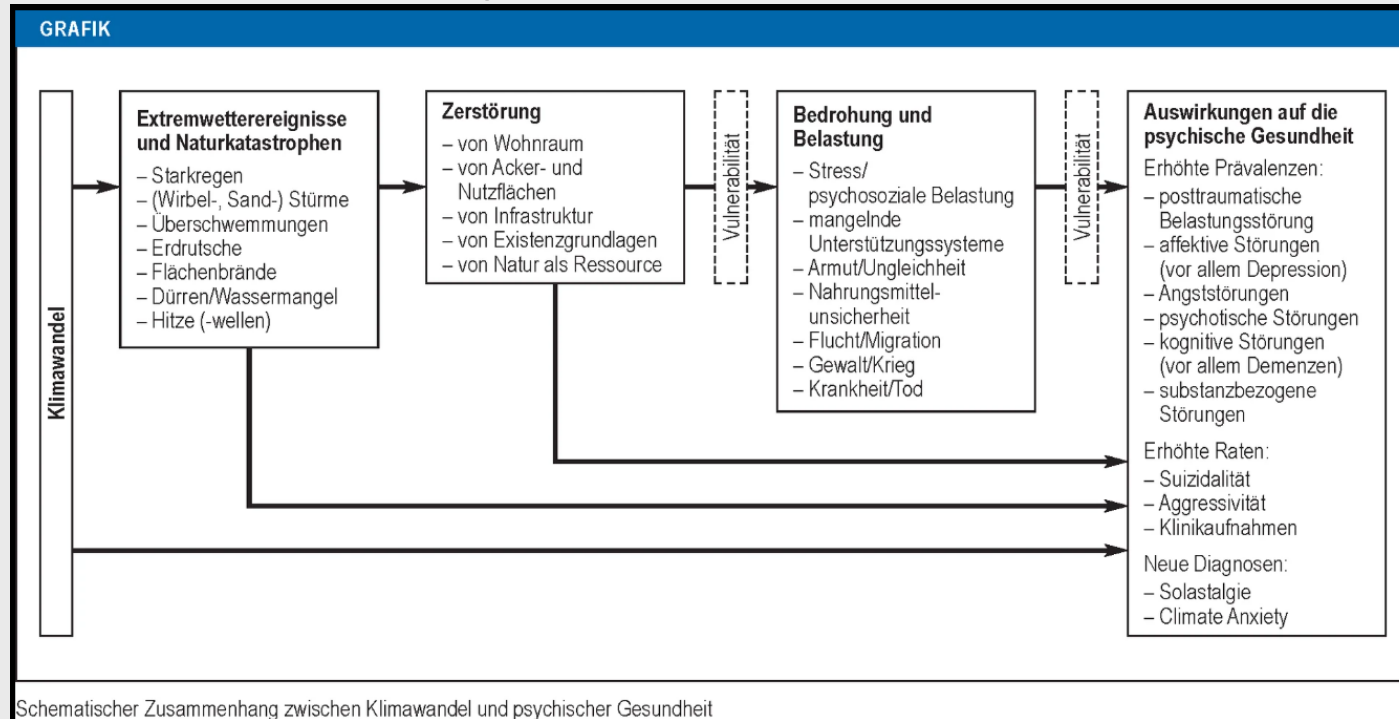
- **Frauen**
 - Hohe Zusatzlast durch Sorge-Arbeit
 - Risiken bei Schwangerschaft und mit Neugeborenen sowie kleinen Kindern

- **Sozial Benachteiligte**
 - Wohnen in schlechter isolierten Wohnungen
 - Wohnen in Quartieren mit weniger Zugang zu Grün- und Gewässerstrukturen
 - Mangelhafte Ansprache

➤ **Beeinflussung der mentalen Gesundheit** vgl. Gutachten für den Vierten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung von März 2025: Gleichstellung in der sozial-ökologischen Transformation.



Klimawandel und psychische Gesundheit



Walinski et al. 2023: Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit. Dt. Ärzteblatt 3/2023

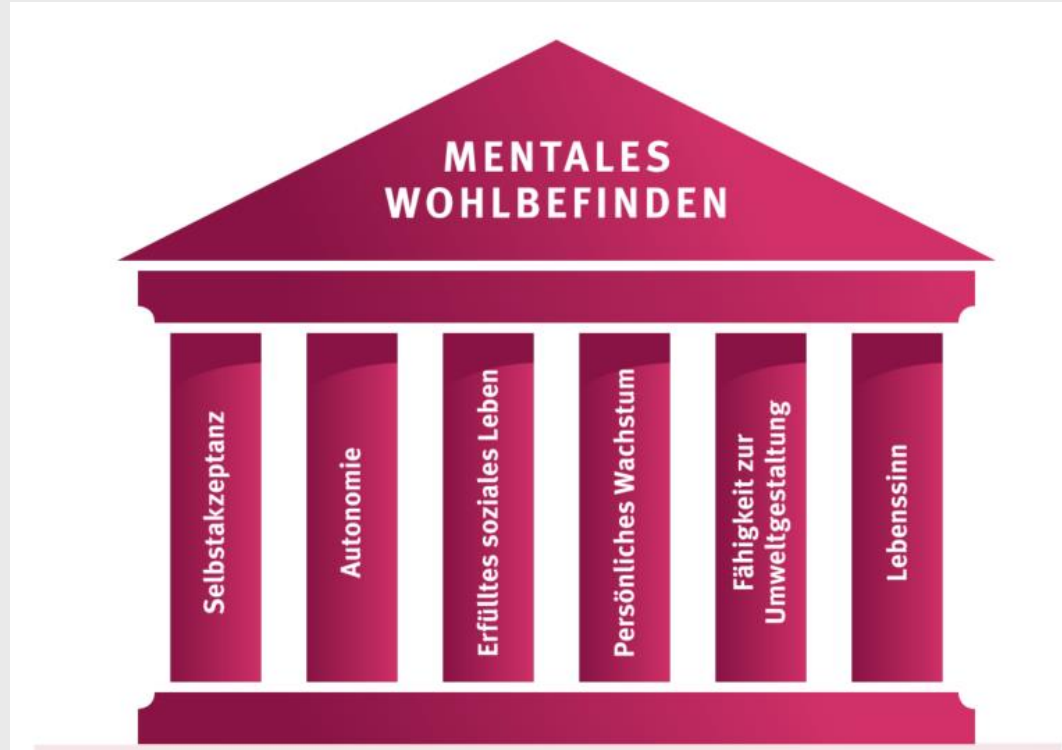


Klima und mentale Gesundheit: Negative Folgen

- Erhöhtes Risikoempfinden in Bezug auf Zunahme von Witterungsextremen (u.a. Verlustängste)
- Zunahme Posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) infolge von Extremwetterereignissen
- Erhöhte Vulnerabilität insb. bei Frauen mit vorbestehender psychischer Störung zur Entwicklung weiterer psychischer Störungen infolge eines Extremwetterereignisses
- erhöhte Vulnerabilität von Kindern insb. bei Überschwemmungen und Stürmen zur Entwicklung von Angststörungen und Substanzmissbrauch
- Entwicklung der „Klimaangst“ insb. bei Kindern und Jugendlichen
- Gefühl von Machtlosigkeit
- Erhöhung von Aggression bei Temperaturen > 30°C
- Erhöhung von Suizidraten während Hitzeperioden und nach anderen Extremwetterereignissen

vgl. u.a. Gebhardt et al. 2023 im Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit 2023; van Bronswijk 2023; UBA 2024

Die sechs Säulen des mentalen Wohlbefindens



UBA 2024: Ratgeber für mentale
Gesundheit im Klimawandel



Klima und mentale Gesundheit: individuelle Resilienzfaktoren

- Vermeidung, Rationalisierung, Negierung der globalen und persönlichen Konsequenzen des Klimawandels sowie der eigenen Mitverantwortung bei der Verursachung → insb. bei Männern...
- Wissen darüber, wie der Klimawandel eigenverantwortlich abgeschwächt werden kann
- Selbstregulation und aktives Coping fördern, Selbstwirksamkeit stärken, ggf. „Sich Luft machen!“
- Reframing und gesunder Optimismus, Sinnstiftung
- Soziale Beziehungen und Netzwerke stärken, Eltern und Familien stärken
- Verbindung zur Heimat und zur Ursprungskultur halten
- Psychische Notfallpläne und frühzeitige Krisenvorbereitung für den Katastrophenfall

vgl. u.a. Gebhardt et al. 2023 im Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit 2023; van Bronswijk 2023



Klima und mentale Gesundheit: kollektive Resilienzfaktoren

- Psychische Notfallpläne und frühzeitige Krisenvorbereitung für den Katastrophenfall
- Versorgungsstrukturen und -angebote ausbauen und auf klimawandelbedingten Bedarf ausrichten
- Soziale und finanzielle Absicherung fördern, insbesondere vulnerable Gruppen explizit beachten
- Klimaresiliente Stadtentwicklung mit Grün-, Erholungs- und Begegnungsräumen fördern
- Nachbarschaftshilfe und ehrenamtliche Notfallhilfen stärken
- Partizipation, Zusammenarbeit mit NGOs stärken
- Gute und regelmäßige Kommunikation zu Katastrophen, Maßnahmen und Plänen
- Warnsysteme testen und compliance fördern
- Klima und Gesundheit als Planungsthema begreifen

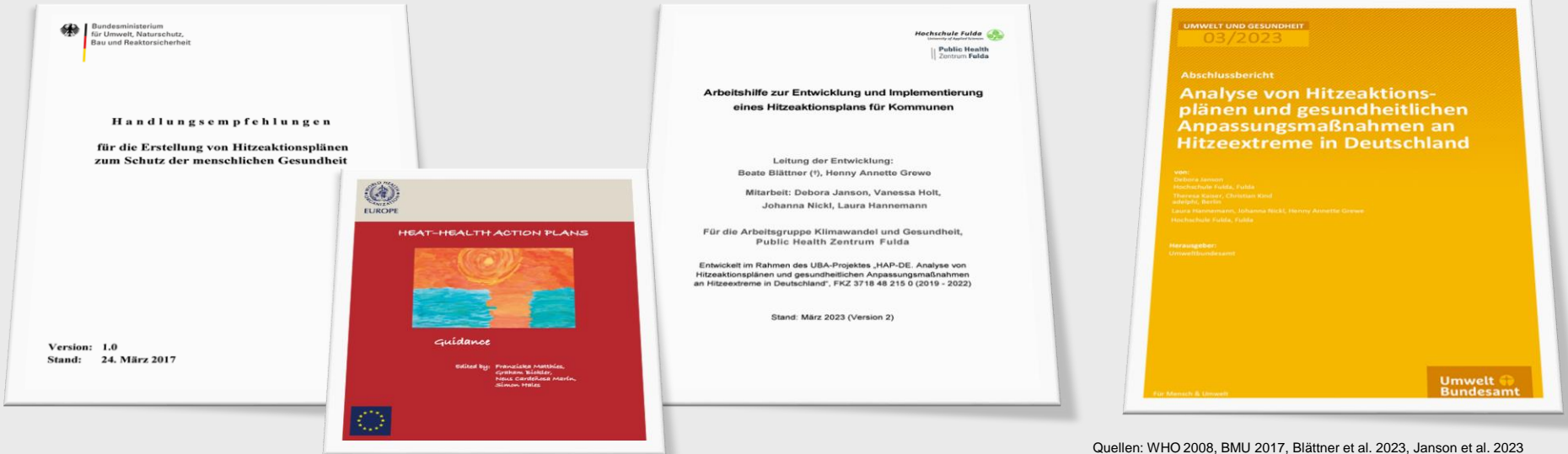
vgl. u.a. Gebhardt et al. 2023 im Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit 2023; van Bronswijk 2023

Hitzeaktionsplanung: Definition



„Ein kommunaler Hitzeaktionsplan ist ein Instrument, das den Handlungsrahmen sowie konkrete Handlungsoptionen einer Kommune zur bevölkerungsbezogenen Prävention von hitzebedingten gesundheitlichen Auswirkungen darlegt. Er dient der Festlegung kommunaler Ziele sowie der daran ausgerichteten Lenkung und Steuerung von Handlungen und Folgeentscheidungen. [...]“

LZG.NRW 2025



Quellen: WHO 2008, BMU 2017, Blättner et al. 2023, Janson et al. 2023



Förderung mentaler Gesundheit in Hitzeaktionsplanung

- Mögliche Maßnahmenblöcke umfassen u.a.:
 - Adressierung besonders gefährdeter Bevölkerungsgruppen
 - Sensibilisierungskampagnen, zielgruppengerechte Materialien
 - Netzwerkstrukturen zur Distribution aufbauen/nutzen
 - Aufzeigen von Optionen für besseren individuellen Hitzeschutz
 - Ausbau von Beteiligungsformaten zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit: Hitzespaziergänge & Hitzespickzettel, interaktive kühle Karten etc.
 - Hitzetelefone oder Hitzebuddies während Hitzeperioden für gefährdete Personengruppen
 - Erfolgsrezept „Kümmern“
 - Hitzeprävention in Einrichtungen als Multiplikatoren
 - Qualifizierung von Multiplikator*innen
 - Kooperation u.a. mit Krankenkassen



Klima und Gesundheit am LZG.NRW

- Bis 2020 Randthema im Aufgabenfeld der gesundheitsorientierten Planung
- 30. Erklärung der Landesgesundheitskonferenz NRW (2022): Klimaschutz und Klimaanpassung sind Gesundheitsschutz
- Seit Mai 2023
 - Abstimmung Kernmaßnahmen MAGS/LZG.NRW
 - **Ziel: Aufbau eines resilienten gesundheitsbezogenen Hitzeschutzes** in NRW
 - Etablierung **Landeskoordinierungsstelle und Zentrales Netzwerk für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz** in NRW
 - Gründung Fachgruppe Klima und Gesundheit am LZG.NRW

Kernmaßnahmen
Gesundheitsbezogener
Hitzeschutz Nordrhein-Westfalen
Landesebene

Umsetzungsbeginn 2023
Stand: 12.04.2023



Kernmaßnahmen für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz in NRW

**Koordinierung und
Zusammenarbeit**

Zentrales Netzwerk
Gesundheitsbezogener
Hitzeschutz

Landes-
koordinierungsstelle

Veranstaltungen

**Übergeordnete
Maßnahmen**

Übergeordnetes
Warnsystem

Kommunikation für
klimasensible
Gesundheitskompetenz

Investitionsförderung für
Krankenhäuser

**Unterstützung
dezentraler Strukturen**

Beratung

Qualifizierung

Arbeitshilfen

**Evaluation und
Monitoring**

Evaluation von
Maßnahmen

Monitoring



Koordinierung und Zusammenarbeit

Zentrales Netzwerk
Gesundheitsbezogener
Hitzeschutz

Landes-
koordinierungsstelle

Veranstaltungen

Koordinierung und Zusammenarbeit

- Geschäftsführung und Koordination des landesweiten **Zentralen Netzwerks Gesundheitsbezogener Hitzeschutz** (ZNGH NRW)
→ inzwischen drei Sitzungen erfolgt, vierte Sitzung im Mai 2025
→ [vier AGs](#)
- **Online-Informationsveranstaltungsreihe** „Gesundheitsbezogener Hitzeschutz in NRW: Status Quo und Perspektiven“
 - Erstmalig im [Mai 2023](#)
 - Fortsetzung erfolgte am [10. Juni 2024](#)
 - Nächste Veranstaltung am [08. Juli 2025](#)



Übergeordnete Maßnahmen

Übergeordnetes
Warnsystem

Kommunikation für
klimasensible
Gesundheitskompetenz

Investitionsförderung für
Krankenhäuser

Kommunikation für klimasensible Gesundheitskompetenz

Ziel: Stärkung der klima-/hitzesensiblen Gesundheitskompetenz

- von Entscheidungstragenden und
- der allgemeinen Bevölkerung
- **Informationen** zum Themenfeld Hitze und Gesundheit zur **Vorbereitung auf Hitzeereignisse** sowie im **akuten Hitzefall**
- **Infoportal** Hitze und Gesundheit (www.hitze.nrw.de)

Infoportal Hitze und Gesundheit

www.hitze.nrw.de

- Überblick
- Meldungen
- Hitzewarnungen
- Gesundheitsrisiken durch Hitze
- Hitzeschutz für Alle
- Tipps für pflegende Personen
- Informationen für die Ärzteschaft
- Hitzeschutz in Kommunen

Infoportal Hitze und Gesundheit (www.hitze.nrw.de)

In den vergangenen Jahren ist deutlich erkennbar geworden, dass der Klimawandel weltweit und in besonderer Weise auch in Europa real ist. Seit 2015 ist kein Jahr ohne Witterungsextreme vergangen (zum Beispiel) Hitzeperioden, Starkniederschläge und Stürme), teilweise mit katastrophalen Folgen. In Bezug auf Hitze werden immer wieder bisherige Allzeiterkord gebrochen, so auch in Nordrhein-Westfalen. Die gesundheitlichen Belastungen für die Bevölkerung sind vielfältig und spätestens seit dem Jahr 2022 werden hitzeassoziierte Sterbefälle zunehmend auch in der medialen Öffentlichkeit thematisiert.

Das Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW) als Leitstelle für den Öffentlichen Gesundheitsdienst (ÖGD) und Landeskoordinierungsstelle für den gesundheitsbezogenen Hitzeschutz in Nordrhein-Westfalen hat die Aufgabe:

- die Kommunen in Fragen der Gesundheit und Gesundheitspolitik zu beraten und zu unterstützen,
- untere Gesundheitsbehörden bei bevorstehenden Hitzewellen zu benachrichtigen,
- mögliche gesundheitliche Auswirkungen aufzuzeigen,
- Tipps zum Gesundheitsverhalten auf dieser Website bereit zu stellen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) und Informationen zu Gesundheitsrisiken durch Hitze. Sie erhalten außerdem Hinweise und Maßnahmen zum Hitzeschutz für die allgemeine Bevölkerung, die pflegerische und medizinische Versorgung sowie zum Hitzeschutz in kommunalen Lebenswelten.

Hitzewarnungen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) spricht für Tage, an denen Hitze zu einer Gefahr für die Gesundheit werden kann, Hitzewarnungen aus. Auf dieser Seite erfahren Sie tagesaktuell, wo in NRW Hitzewarnungen bestehen, wie die Warnstufen definiert sind und wie Sie selbst Hitzewarnungen erhalten können.

[Mehr >](#)

Gesundheitsrisiken durch Hitze

Hitze kann ernstzunehmende Gesundheitsbelastungen und Krankheitssymptome hervorrufen, die ein schnelles Handeln erfordern, um eine weitere Verschlechterung des Gesundheitszustands zu verhindern. Neben Informationen zur Wärmeregulierung des Körpers finden Sie hier auch eine Übersicht zu hitzebedingten Erkrankungen sowie Informationen zu besonders gefährdeten Personengruppen.

[Mehr >](#)

Hitzeschutz für Alle

Hitzeperioden können eine Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen. Hier finden Sie wichtige Maßnahmen für ein angepasstes Verhalten während einer Hitzeperiode, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Ergänzend finden Sie hilfreiche Materialien und weiterführende Informationen, um gut und sicher durch den Sommer zu kommen.

[Mehr >](#)

Tipps für pflegende Personen

Insbesondere für ältere und pflegebedürftige Menschen stellen Hitzeperioden eine große gesundheitliche Gefahr dar. Um auf diese Extremsituationen besser vorbereitet zu sein, erhalten Pflegekräfte zielgruppenspezifische Informationen, um hitzeassoziierte Erkrankungen und Todesfälle zu verhindern.

[Mehr >](#)

Informationen für die Ärzteschaft

Hitzeassoziierte Erkrankungen und Todesfälle stellen auch das medizinische und pflegerische Personal vor neue Herausforderungen. Ärztinnen und Ärzte spielen eine entscheidende Rolle bei der Sensibilisierung, Prävention und Behandlung. Hier finden Sie Informationen zu hitzebedingten Erkrankungen sowie zu angepasster Medikamentenplanung.

Hitzeschutz in Kommunen

Der Klimawandel stellt auch die Kommunen in Nordrhein-Westfalen vor große Herausforderungen. Insbesondere bei der Bewältigung hitzebedingter Herausforderungen können verschiedene Akteurinnen und Akteure in einer Kommune eine wichtige Rolle zum Schutz besonders gefährdeter Bevölkerungsgruppen einnehmen. Erfahren Sie hier mehr über diese Akteurinnen und Akteure und ihre Handlungsmöglichkeiten.



Warnkarte: Hitzewarnungen
Letzte Aktualisierung: Fr, 31. Jul, 10:13 Uhr



[L_zm_grode.html#Bundesl](#)

DWD



Übergeordnete Maßnahmen

Übergeordnetes Warnsystem

Kommunikation für klimasensible Gesundheitskompetenz

Investitionsförderung für Krankenhäuser

Kommunikation für klimasensible Gesundheitskompetenz

Ziel: Stärkung der klima-/hitzesensiblen Gesundheitskompetenz

- von Entscheidungstragenden und
- der allgemeinen Bevölkerung
- **Informationen** zum Themenfeld Hitze und Gesundheit zur **Vorbereitung auf Hitzeereignisse** sowie im **akuten Hitzefall**
- **Infoportal** Hitze und Gesundheit (www.hitze.nrw.de)
- **AG Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz:** Zusammenstellung von Informationsmaterialien zur Vorbereitung auf Hitzeereignisse
 - Erstellung Kommunikationskatalog (Veröffentlichung diesen Sommer)
 - Erstellung mehrsprachiger Infomaterialien zu Hitze und UV-Belastung



Mehrsprachige Infomaterialien zu Hitze und UV-Belastung



Verfügbar in fünf weiteren Sprachen:

- Arabisch
- Englisch
- Polnisch
- Russisch
- Türkisch

Verfügbar unter www.lzg.nrw.de/hitzeinfo



Mehrsprachige Infomaterialien zu Hitze und UV-Belastung

Mit diesen Tipps bleiben Sie auch an heißen Tagen kühl

Bei Hitze braucht unser Körper viel Kraft, um sich abzu- kühlen. Hitze ist für alle Menschen und insbesondere für den Kreislauf belastend. Kinder, Schwangere, Pflege- bedürftige und Menschen über 65 leiden jedoch beson- ders unter Hitze.

Außerdem ist starke Sonneneinstrahlung gefährlich für die Haut.

Achten Sie daher an heißen Tagen noch mehr als sonst auf sich selbst, Ihre Familie und die Menschen in Ihrer Umgebung.

Kommen Sie sicher durch den Sommer!

Zu Hause



Tagsüber verschatten

Schließen Sie frühzeitig Rollläden, Jalousien oder Vorhänge. Wenn es Ihnen drinnen zu heiß ist, gehen Sie in einen Park oder in ein kühles öffentliches Gebäude.

Nachts lüften

Öffnen Sie alle Fenster, um die oftmals kühlere Nachtluft hereinzulassen. Gegenüberliegende Fenster und Türen zu öffnen ist besonders effektiv. Schlafen Sie im kältesten Raum und decken Sie sich nur leicht zu.

Körper kühlen

Nehmen Sie Fußbäder, legen Sie nasse Tücher auf oder benutzen Sie einen Fächer. Trocknen Sie sich nach dem Duschen nicht vollständig ab.

Draußen unterwegs



Im Schatten bleiben

Planen Sie Ihre Wege so, dass Sie möglichst im Schatten gehen. Suchen Sie kühle Orte zum Ausruhen in Ihrer Umgebung auf, zum Beispiel Einkaufszentren, Kirchen, öffentliche Gebäude oder Parks.

Mittagshitze meiden

Gehen Sie möglichst nur am frühen Morgen oder abends nach draußen. Wenn es dennoch sein muss: Machen Sie Pausen!

Haut schützen

Benutzen Sie Sonnencreme mit einem hohen Licht- schutzfaktor – auch im Schatten! Cremes Sie regelmäßig nach, damit der UV-Schutz erhalten bleibt.

Essen & Trinken



Leichte Speisen mit viel Wasser

Essen Sie frisches Obst und Gemüse, Salate oder kalte Suppen, am besten in kleinen Portionen über den Tag verteilt.

Bewahren Sie leicht verderbliche Lebensmittel unbedingt im Kühlschrank auf.

Viel trinken

Am besten sind Wasser, Saftschorle oder ungesüßte Tees. Trinken Sie etwa 2 Liter pro Tag, auch wenn Sie keinen Durst haben. Gerade bei älteren Menschen ist das oft der Fall.

Nehmen Sie für unterwegs eine Trinkflasche mit Wasser mit und füllen Sie sie nach, wenn möglich.

Wenn Sie wegen einer Erkrankung unsicher sind, wie viel Sie trinken dürfen, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Kleidung



Luftig anziehen

Tragen Sie leichte, weite und lange Kleidung, damit Ihr Körper die Wärme gut abgeben kann und Ihre Haut in der Sonne geschützt ist. Helle Kleidung bleibt länger kühl als dunkle.

Kopf bedecken

Setzen Sie im Freien einen Sonnenhut mit breiter Krempe auf. So sind Gesicht, Ohren und Nacken vor Sonnenbrand geschützt.

Augen schützen

Tragen Sie eine Sonnenbrille zum Schutz vor grellem Licht und UV-Strahlung.

Medikamente: Das müssen Sie beachten



Veränderte Wirkungen und Nebenwirkungen von Arzneimitteln bei Hitze

Fragen Sie am besten schon vor dem Sommer Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Ihr **Medikamentenplan** auch für heiße Tage passt.

Lichtempfindliche Haut durch Medikamente
Manche Medikamente machen die Haut sehr lichtempfindlich, sodass man leichter Sonnenbrand bekommen kann. Wenn das im **Beipackzettel** steht, sollten Sie die Haut im Freien besonders gut schützen.

Richtige Aufbewahrungstemperatur
Überprüfen Sie auf der Packung und dem Beipackzettel, wie Ihr Medikament gelagert werden soll. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach, wenn Sie unsicher sind. Lassen Sie Medikamente **nicht draußen oder im Auto** liegen.

98mm Ausklapper

Kinder brauchen Hitzeschutz



Babys und Kleinkinder können ihre Körpertemperatur noch nicht ausgleichen. Ziehen Sie sie leicht an und bleiben Sie mit ihnen im Schatten.

Nutzen Sie am Kinderwagen einen Schirm statt Tücher, damit sich die Hitze nicht staut. Und: Lassen Sie Kinder niemals allein im Auto.

Achten Sie darauf, dass Kinder genug trinken. Säuglinge benötigen keine zusätzliche Flüssigkeit.

Ältere Kinder und Jugendliche unterschätzen oft die Gefahren von Sonne und Hitze. Achten Sie daher darauf, dass auch diese sich vor Hitze schützen, und geben Sie ihnen entsprechende Tipps.

Zusammen stark an heißen Tagen



- **Achten Sie** auf Ihre Familie, Ihre Nachbarn oder Menschen, die auf der Straße leben.
- Halten Sie Kontakt mit älteren oder pflegebedürftigen Menschen, die allein wohnen. **Rufen Sie regelmäßig an.**
- **Sprechen Sie** darüber, wie sich alle vor Sonne und Hitze schützen können.
- Bieten Sie **Hilfe** an, zum Beispiel bei Erledigungen wie Einkäufen oder bei der Hausarbeit.
- **Erinnern Sie** sich gegenseitig ans **Trinken und Ausruhen.**

drei Varianten:

- Digitaler Flyer
- Printflyer
- Individualisierbarer Flyer

100mm Titel

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen

Im Notfall: Hilfe rufen!



Anzeichen für eine Hitze-Erkrankung können sein:

- Gefühl von Schwindel und Schwäche
- Übelkeit und Erbrechen
- Verwirrtheit
- Schneller Puls, niedriger Blutdruck
- Muskelkrämpfe
- Starke Kopfschmerzen und Lippen
- Sehr trockene Haut und rissige Lippen
- Gerötete oder blasse Haut

Richtig handeln:

- **Erste Hilfe:** Legen Sie die Person hin, kühlen Sie sie und geben Sie ihr etwas zu trinken.
- Wenn sich der Zustand nicht innerhalb weniger Minuten bessert: Rufen Sie unter der Telefonnummer **112** den **Rettenngsdienst!**

Bitte weitersagen!



Sprechen Sie mit anderen über Tipps zum Verhalten bei Hitze. Diesen Flyer gibt es auch in weiteren Sprachen. Zusätzliche Informationen auf Deutsch finden Sie unter

www.lzg.nrw.de/hitzeinfo

Name ihrer Institution

Ihre Telefonnummer
Ihre Website

Herausgeber
Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG NRW)
Fachgruppe Klima und Gesundheit
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum, klima@lzg.nrw.de

Konzept und Redaktion: ecoo – Agentur für Ökologie und Kommunikation
Grafikdesign: Nathalie Kupfermann

Stand 04/2025

Sonne. Hitze. Schutz!

Tipps für heiße Tage



HIER LOGO EINFÜGEN

www.nrw.deVerfügbar unter www.lzg.nrw.de/hitzeinfo



Unterstützung
dezentraler
Strukturen

Beratung des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD)

Ziel: Beratung des kommunalen ÖGD zum Themenfeld Hitze und Gesundheit im Sinne eines kontinuierlichen Wissenstransfers

- **Begleitung** der 53 **Kreise** und **kreisfreien Städte** in NRW
- Unterstützung bei der **Implementierung** von **Hitzeaktionsplänen** in den Kommunen

Beratung

Qualifizierung

Arbeitshilfen



Unterstützung dezentraler Strukturen

Beratung

Qualifizierung

Arbeitshilfen

Beratung des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD)

Ziel: Beratung des kommunalen ÖGD zum Themenfeld Hitze und Gesundheit im Sinne eines kontinuierlichen Wissenstransfers

- **Begleitung** der 53 Kreise und kreisfreien Städte in NRW
- Unterstützung bei der **Implementierung** von **Hitzeaktionsplänen** in den Kommunen
- Herbst 2023: **Bedarfserhebung** bei kommunalem ÖGD bzgl. Aktivitäten im gesundheitsbezogenen Hitzeschutz
- **Vernetzung** des kommunalen ÖGD und weiterer Verantwortlicher für die kommunale Hitzeaktionsplanung



Unterstützung dezentraler Strukturen

Beratung

Qualifizierung

Arbeitshilfen

Arbeitshilfen für den einrichtungsbazogenen Hitzeschutz

- **Ziel:** Unterstützung bei Erstellung und Umsetzung einrichtungsspezifischer Hitzeschutzmaßnahmen
- 2 Versionen:
 - 1) für Krankenhäuser
 - 2) für stationäre Pflege- und Wohneinrichtungen
- Erstellung in Kooperation mit Akteurinnen und Akteuren aus dem Gesundheits- und Pflegewesen in NRW
- Veröffentlicht im November 2023
- fortlaufende Dokumentation und Anpassung, letztmalig im Juli 2024



Download



https://www.lzg.nrw.de/ges_foerd/klima_gesundheit/hsp/index.html



Unterstützung dezentraler Strukturen

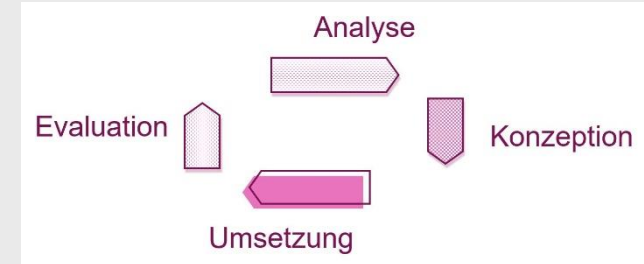
Beratung

Qualifizierung

Arbeitshilfen

Entwicklung von Arbeitshilfen für kommunale Hitzeaktionsplanung

- **Ziel:** Unterstützung der Kommunen bei der Erstellung von Hitzeaktionsplanungen durch praktische Hinweise und Orientierung
- Entwicklung **in enger Zusammenarbeit** u.a. mit **Kommunen**
- Modularer Aufbau
 - Checkliste mit Hinweisen für Kreise, kreisfreie Städte und kreisangehörige Kommunen
 - Grundlagenwissen
 - Anwendungswissen
 - Differenziert verschiedene Typen von Hitzeaktionsplanungen



Konzept der Arbeitshilfen

- **Aufbau:** Modular entlang des Planungsprozesses einer Hitzeaktionsplanung
- **Darlegung:** Als Einzel-Module, bei Bedarf Zusammenstellung als Gesamtdokument möglich
- **Design:** Layout mit hohem Wiedererkennungswert zu den einrichtungsbezogenen Arbeitshilfen
- **Umfang:** > 30 Module für die erste Auflage, jeweils ca. 4-8 Seiten
- **Distribution:** zum Sommer 2025 online als PDFs zum Download





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Landeszentrum Gesundheit NRW

Fachbereich Gesunde Lebenswelten

Fachgruppe Klima und Gesundheit

Gesundheitscampus 10

44801 Bochum

Dr. Thomas Claßen

Tel.: 0234 91535 -3202

E-Mail: thomas.classen@lzg.nrw.de

Servicestelle Klima und Gesundheit

Tel.: 0234-91535-3210

klima@lzg.nrw.de