
Hitze kennt kein Pardon! Hitzeschutz-Tipps für heiße Tage

Aktionen des MD Bayern
im Rahmen des Bündnisses Hitzeschutz Bayern

München, 02.06.2025

Dr. Margot Reidel, Leitung Zukunftswerkstatt

Bild- und Tonaufnahmen, insbesondere Handyfotografien und -videos o. ä., sind aus lizenzrechtlichen Gründen nicht gestattet.



- Erderwärmung und Klimawandel bedingen häufigere und längere Hitzeperioden – auch in Deutschland [Quelle: Klimastatusbericht für Deutschland Jahr 2024, Deutscher Wetterdienst]
- Erhebliche Gesundheitsgefahr für vulnerable Bevölkerungsgruppen (z.B. ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen)
- 2022: 4500 hitzebedingte Todesfälle; 2018: 8300 hitzebedingte Todesfälle
[Quellen: Epidemiologisches Bulletin 42/2022, RKI. Epidemiologisches Bulletin 23/2019, RKI]



Interdisziplinäre Zusammenarbeit



Interne Maßnahmen

Bauliche Veränderungen (Klimatisierung, Kältedecken, Hitzeschutzfolien)

Tipps gegen Hitze auf Sharepoint durch G.I.M. ("Gesund im MD")

Versorgung mit Mineralwasser in den heißen Monaten

Mehrwegflaschen mit Kühlmanschette



Externe Maßnahmen

Flyer für ältere Menschen

Präsenz auf LinkedIn zum Thema Hitzeschutz

Turbotalk zum Thema "Hitze im Alltag – wie gehe ich damit um?"

QR-Code für das Turbotalk-Video auf der MD Bayern Website

Hitzeschutz als Thema auf der MD Bayern Website

Veranstaltung "MD im Dialog" zum Thema Hitzeschutz



Externe Maßnahmen

Flyer

Weitere Informationen
Finden Sie auf unsere Homepage unter:
www.md-bayern.de/hitzeschutz

 **Medizinischer Dienst
Bayern**
Aus **Fair**antwortung für Ihre Gesundheit

Kühler Kopf an heißen Tagen



Hitze kennt kein Pardon!

Nützliche Tipps und Informationen

Klimaschutz ist Gesundheitsschutz

- Ein gesunder Planet ist Voraussetzung für ein gesundes Leben.
- Die WHO sieht den Klimawandel als die größte Gesundheitsgefahr für die Menschheit.
- Zu den direkten Auswirkungen des Klimawandels zählen z.B. die Folgen von Extremwetterereignissen, wie Hitze, Dürre und Waldbrände.
- Hitze ist das größte klimawandelbedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Während Hitzeperioden wird das Gesundheitssystem durch eine erhöhte Krankheitslast, vermehrte Krankenhauseinweisungen und Rettungsdiensteinsätze stärker belastet.
- Indirekte Auswirkungen des Klimawandels machen sich u.a. durch eine zunehmende Zahl von Infektionskrankheiten, neu auftretende Erreger, Luftverschmutzung, aber auch durch psychische Erkrankungen bemerkbar.



Achten Sie gut auf sich und zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten wenn Sie sie benötigen.

Tipps an heißen Tagen:

- Tragen Sie eine Kopfbedeckung.
- Legen Sie körperliche Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden.
- Erfrischen Sie sich mit einem kühlenden Fußbad.
- Lagern Sie Medikamente gemäß der Packungsbeilage.
- Behalten Sie das Thermometer im Blick.
- (Quer-)lüften Sie in den frühen Morgenstunden, danach abdunkeln, wenn möglich.

Tipps für pflegende Angehörige:

- Denken Sie neben der ausreichenden Trinkmenge auch an wasserreiche Nahrungsmittel (z. B. Gurke, Melone).
- Sorgen Sie für Kühlung (z. B. kühlende Waschlappen auf die Stirn oder in den Nacken).
- Denken Sie an die möglicherweise veränderte Wirkung von Medikamenten durch Hitzeeinfluss und besprechen dies mit den ärztlichen Fachpersonen (z. B. Entwässerungsmedikamente).
- Haben Sie einen Blick auf körperliche Veränderungen (z. B. Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Schwäche).
- Holen Sie sich bei akuten Symptomen Hilfe (z. B. Schwindel, Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen).
- Dunkeln Sie Wohn- und Schlafräume ab.

Tipps für immobile Menschen:

- Denken Sie an luftige Decken (z.B. Laken) und möglichst wenige Kissen zur Lagerung.
- Bedecken Sie Kopfkissen mit einem saugfähigem Handtuch und wechseln Sie dieses regelmäßig.

Externe Maßnahmen

MD im Dialog

Hitzeschutz - was macht Hitze mit dem Körper und wie kann man sich vor Hitzefolgen wirksam schützen?

Sommer, Sonne, Sonnenstich?

Pflegefachkräfte und Ärzte leisten auch bei 30°C im Schatten Großes! Aber Hitze kennt keine Gnade. Wenn die Temperaturen steigen, steigen auch die Risiken: Kreislaufprobleme, Flüssigkeitsmangel, Hitzeschäden – bei Pflegebedürftigen und medizinischem Personal.

Die Antwort? Ein kühler Kopf, clevere Maßnahmen und ein Hitzeschutz, der wirkt!

In unserer Online-Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick, was Hitze mit unserem Körper macht und wie man sich und andere effektiv vor gesundheitlichen Hitzefolgen schützen kann. Ziel ist die Sensibilisierung für die hitzebedingten Gesundheitsrisiken – gerade in vulnerablen Bevölkerungsgruppen wie pflegebedürftigen Menschen – und neben gezielter Prävention wirksame Maßnahmen zum Abwenden von Hitzefolgen und Hitzeschäden aufzuzeigen.

Referentinnen:

Dr. med. Britta Amthor, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Chirurgie,
Landsberg am Lech
Madelaine Gottschling, Pflegefachkraft

Moderation:

Dr. Oliver-Timo Henßler, Leitung Beratung Pflege

*Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei
Frau Dr. med. Britta Amthor
für Ihre Bereitschaft und freuen uns auf rege
Teilnahme an der Veranstaltung.*

Link zur Anmeldung:

<https://www.md-bayern.de/aktuelles/veranstaltungen/formular-anmeldung-veranstaltung>

Meeting-Link:

<https://vam-md-bayern.webex.com/vam-md-bayern/j.php?MTID=m5fac084e0490382e7880e2ef3bc039d3>

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2785 642 4710

Meeting Passwort: iAwwxBty838

Über Telefon beitreten:

+49-619-6781-9736 Germany Toll



Herzlichen Dank an

Madelaine Gottschling
Referentin Zukunftswerkstatt

Manja Lauda Kienzler
Fachberaterin Grundsatzfragen Pflege

Lena Afacan & Team
Leitung Ressort Politik und Kommunikation



Dr. Margot A. Reidel
Leiterin Zukunftswerkstatt
im Bereich
Interdisziplinäre Versorgung

Medizinischer Dienst Bayern
Haidenauplatz 1,
81667 München

margot.reidel@md-bayern.de

www.md-bayern.de

