

Hitzeschutz für Gesundheit und Gebäude

Klima Info - Eine Veranstaltungsreihe für das Klimaquartier Rechts der Wertach /
Oberhausen Mitte

Vektoren

Bessere Bedingungen für Krankheitsüberträger

Asiatische Tigermücke (*Aedes albopictus*)

Japanische Buschmücke

Aedes aegypti

Culex pipiens

Anopheles-Mücken

Ixodes-Zecken (*Ixodes scapularis*, *Ixodes ricinus*)

Schildzecke (*Dermacentor reticulatus*)

Sandmücken (Phlebotominae)

Hausstaubmilben

- Schutz durch Kleidung, Netze, Insektizide, Insektenschutzmittel
 - Vermeidung von stehendem Wasser als Brutraum
 - Absuchen nach Zecken
 - Bettwäsche häufiger wechseln
-

Allergene

Stärkeres und längeres Wachstum

Pollen (z.B. Birke, Ambrosia)

Schimmelpilze

Birkenpollen

Haselpollen

**Gräserpollen (Lolium perenne,
Poapratensis)**

- Vermeidung von Aufenthalt im Freien
 - Pollenschutznetze
 - Antihistaminika
 - Feuchtigkeit drinnen vermeiden
-

Schadtiere und -Pflanzen

Bessere Lebensbedingungen

Ratten

Mäuse

Kakerlaken

Borkenkäfer (*Ips typographus*)

Eichenprozessionsspinner

(*Thaumetopoea processionea*)

Maiszünsler (*Ostrinia nubilalis*)

Ambrosia (Ragweed)

Japanischer Staudenknöterich

Riesen-Bärenklau (*Heracleum
mantegazzianum*)

Kanadische Goldrute (*Solidago
canadensis*)

Jakobskreuzkraut (*Senecio jacobaea*)

Gifthautpling (*Galerina marginata*)

Goldalge

- Sauberkeit speziell bei Müllaufbewahrung
- Feuchtigkeit vermeiden
- Achten auf unbekannte Pflanzen
- Informieren über (Bade-)Gewässer

Umweltschadstoffe

Öfteres Auftreten und stärkere Bildung

Feinstaub

Ozon (O₃)

Stickstoffdioxid (NO₂)

UV-Strahlung

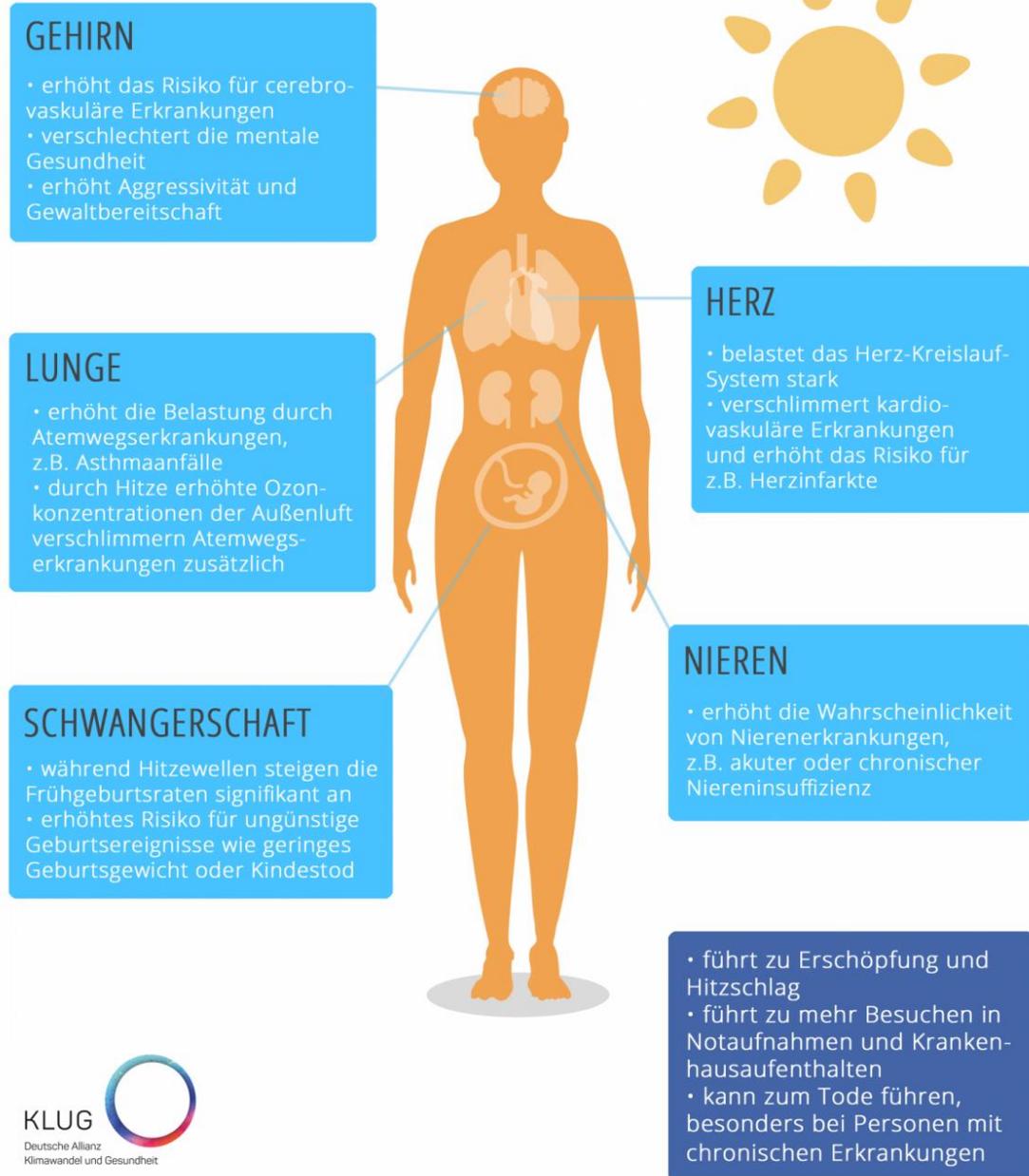
- Luftfilter
 - Vermeidung von Sonne
 - Sonnenschutz
 - Vermeidung Aufenthalt im Freien zu ungünstigen Zeiten
-

Auswirkungen von Hitze

Belastung des Körpers

- Gesunde Menschen bemerken die Auswirkungen auf Gehirn und Leistungsfähigkeit besonders in warmen Räumen oder bei körperlicher Arbeit
- Menschen mit Erkrankungen und hochaltrigen Menschen sind besonders betroffen
- Die Auswirkungen der Hitze werden künftig stärker zu spüren sein

Ein Hitzeaktionsplan beinhaltet daher verschiedene Maßnahmen um die Auswirkungen von Hitze zu reduzieren.



Wer ist besonders gefährdet?

Diese Personengruppen können ein vermindertes Durstgefühl oder einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf aufweisen:

- Säuglinge sowie Kinder bis 4 Jahre
- Erwachsene ab 65 Jahren
- Pflegebedürftige Menschen
- Menschen mit Übergewicht
- Menschen, die körperlich schwer arbeiten
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit fieberhaften Erkrankungen
- Drogen- und Alkoholkonsumenten
- Menschen mit Demenz
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen
(z. B. Antidepressiva, Schlafmittel, bestimmte Psychopharmaka, Anti-Parkinson-Medikamente, Beruhigungsmittel)

Hitzebedingte Symptome – beobachten Sie Ihre Mitmenschen gut:

- Ist ihr Verhalten auffällig?
- Wirken sie verwirrt?
- Wie ist die Gesichtsfarbe?
- Klagen sie über Kopfschmerzen oder über ein anderes Symptom?

Flyer mit diesen Informationen liegt aus zum Mitnehmen!



Symptome, die bei zu großer Hitze auftreten können:

- Stark gerötetes, heißes Gesicht
- Kopfschmerzen, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Übelkeit, Bauchkrämpfe und Muskelkrämpfe
- Ungewohnte Unruhegefühle sowie Verwirrtheit
- Trockene Haut und trockene Schleimhäute
- Erhöhte Körpertemperatur (höher als 37,5°C)
Achtung: Wird oft mit infektionsbedingtem Fieber verwechselt!

Sofortmaßnahmen bei Hitzebeschwerden

- Kühlung, z. B. mit kaltem Waschlappen auf dem Gesicht, im Nacken, als Wadenwickel
- Viel trinken!
- Schatten bzw. einen kühlen Ort aufsuchen
- Falls keine Besserung eintritt: Gehen Sie zum Arzt!

Wenn sich bei Ihnen oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie z. B. Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen einstellen, kontaktieren Sie einen Arzt bzw. eine Ärztin.

Flyer mit diesen Informationen liegt aus zum Mitnehmen!

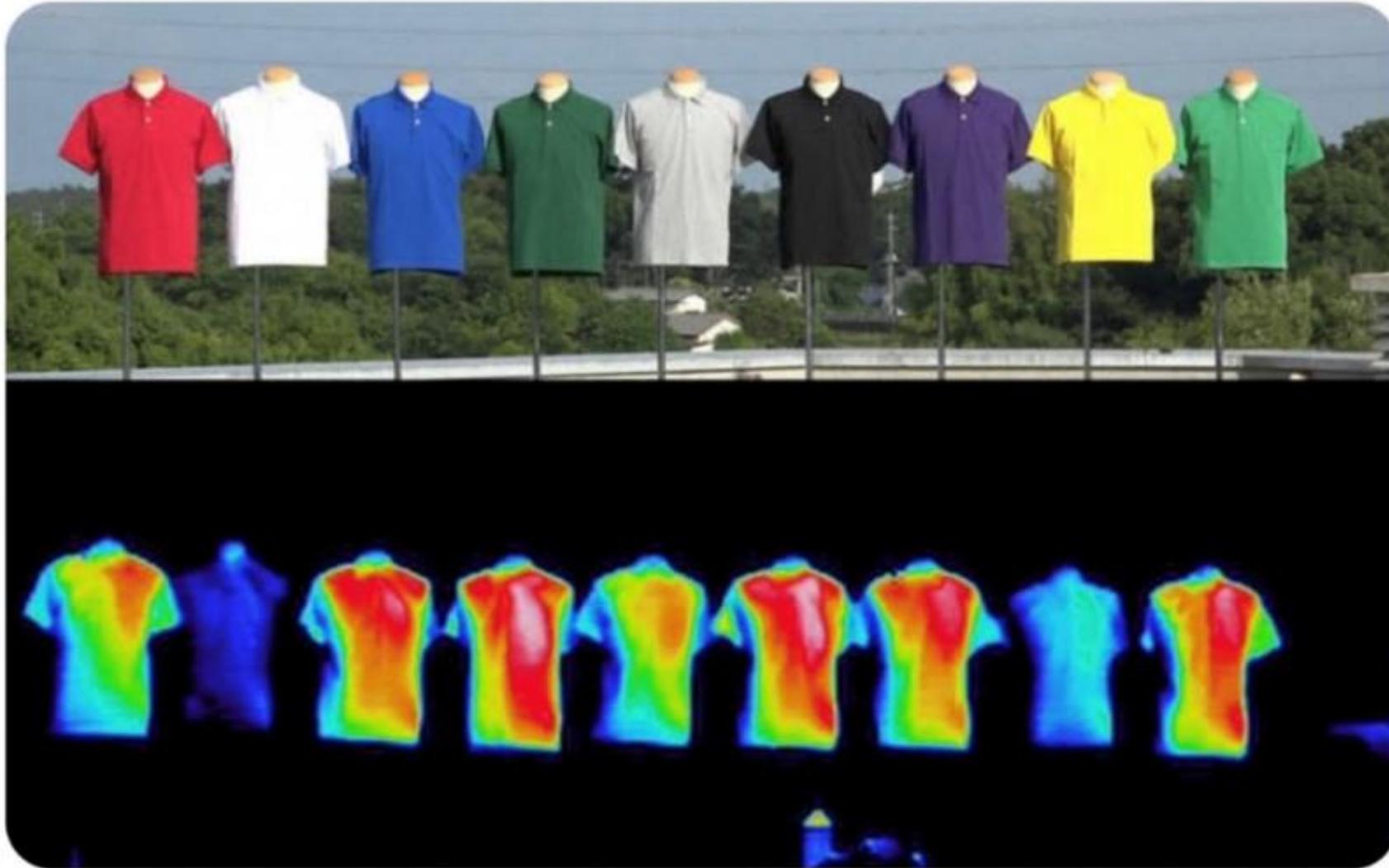


Darauf sollten Sie achten!

- **Schauen Sie auf sich und die Menschen in Ihrer Umgebung!**
- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig! Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr! Bei besonders heißen Temperaturen sollten Sie täglich mindestens 1-2 Liter Flüssigkeit mehr trinken als sonst (z. B. Fruchtsaftschorle oder Mineralwasser). Vermeiden Sie zu kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee.
- Überwachen Sie Ihre Medikamenteneinnahme Besprechen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vorsorglich mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.
- Tragen Sie leichte Kleidung Achten Sie auf luftige, helle Kleidung und tragen Sie immer eine Kopfbedeckung.
- Achten Sie auf genügend Schlaf Wenn möglich, halten Sie eine Mittagsruhe und schlafen Sie mit luftiger Bettwäsche.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen.
- Meiden Sie die Hitze Gehen Sie nicht in die direkte Sonne und verschieben Sie körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgenstunden.
- Achten Sie auf angemessenen Sonnenschutz Verwenden Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor und tragen Sie – vor allem beim Baden – geeignete Kleidung, z. B. ein T-Shirt. Dies gilt besonders für Kinder!
- Verwenden Sie keine Kosmetika und Parfum können bei großer Hitze Pigmentstörungen auslösen.
- Wählen Sie leicht verdauliche Speisen Nehmen Sie leichte Kost zu sich.

**Flyer mit diesen Informationen
liegt aus zum Mitnehmen!**

Beispiel Kleidung



Quelle: National Institute for Environmental Studies, Japan, Toshiaki Ichinose

Tipps bei Hitze



Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



Neun Tipps bei Hitze – so schützen Sie sich!



Sehr wichtig:
Genügend trinken und
wasserreich essen*



Bevorzugt nachts/
frühmorgens lüften



Hitzewarnungen (zum
Beispiel des Deutschen
Wetterdienstes) abonnieren
und weitergeben



Leicht und
luftig kleiden



Räume tagsüber
verschatten



Körper kühlen



Medikamentenplan
ggf. nach ärztlicher
Absprache anpassen



Im Schatten bleiben,
in der Sonne Kopf-
bedeckung tragen



Aktivitäten in die kühleren
Stunden verschieben

* Bitte besprechen Sie bei bestimmten Vorerkrankungen (zum Beispiel bei Dialysepflichtigkeit) die zulässige Trinkmenge mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Liegt aus zum Mitnehmen!

Akute Hitzeerkrankungen und Erste Hilfe

+
Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen
+

Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, sofort Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

Notruf
bundesweit 112

Hitzeerschöpfung	Sonnenstich	Hitzschlag	Hitzekollaps
Mögliche Symptome: Kopfschmerzen, Starkes Schwitzen, Muskelkrämpfe, Hautblässe, Schneller Puls	Mögliche Symptome: Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit u. Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)	Mögliche Symptome: Hohe Körpertemp., Heiße, rote Haut, Taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit	Mögliche Symptome: Schwindel, Schneller Puls, Schwere Atmung, Kreislaufprobleme Blutdruckabfall

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Betroffene an kühlen Ort bringen, Getränke anbieten, Kopf und Beine leicht erhöht lagern, Bei länger anhaltenden Symptomen Hilfe holen	Betroffene Person in den Schatten bringen, Kleidung lockern, Kopf leicht erhöht lagern, Kopf kühlen z.B. mit feuchten Tüchern	Rettungsdienst alarmieren, Schwere Kleidung öffnen, Getränk anbieten, Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen	Rettungsdienst alarmieren, Ruhen und Kühlen, Kopf und Beine leicht erhöht lagern, Flüssigkeit in kleinen Portionen anbieten
--	---	--	---



Die Rettungsleitstelle kann Sie beraten. Frühzeitig anrufen.

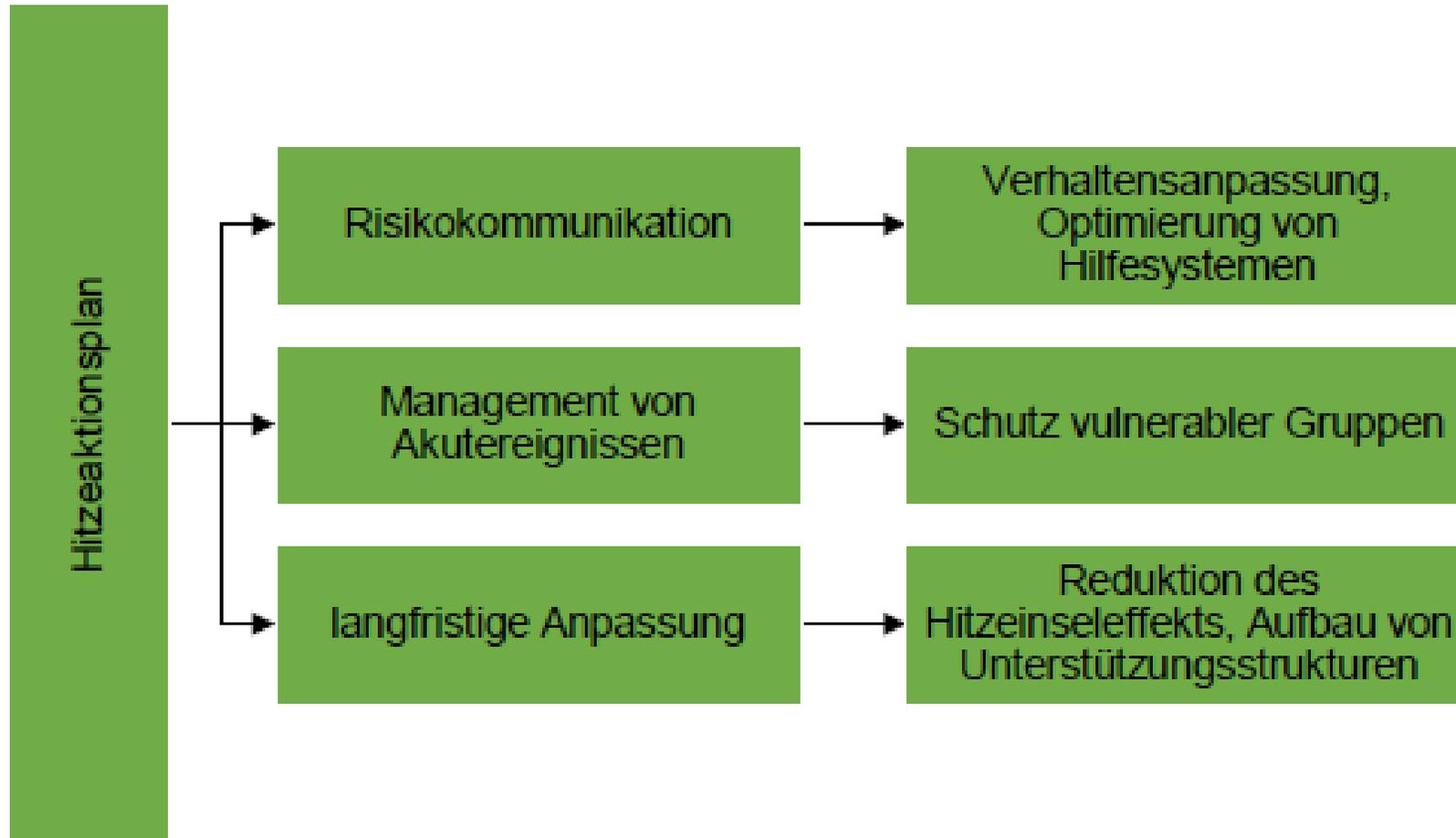
Liegt aus zu Mitnehmen!

Quelle und weitere Informationen:

<https://www.luebeck.de/de/stadtentwicklung/klimaschutz/hitzeportal/hitzebedingte-notfaelle-und-warnzeichen.html>

Hitzeaktionspläne

Hauptziele und Zweck



Übersicht Maßnahmen

Konkrete Inhalte

- **I. Zentrale Koordinierung und interdisziplinäre Zusammenarbeit**
z.B. Koordinierungsstelle, „AG Klimawandel und Gesundheit“, Netzwerk
 - **II. Nutzung eines Hitzewarnsystems**
z.B. DWD-Warnungen, Kommunikationskaskade, Kanäle Stadt Augsburg (FB, Instagram, PM)
 - **III. Information und Kommunikation**
z.B. Hitze-Portal, Karte kühler Orte, Schulungsangebote (LGL/LMU), Beratungsstellen
 - **IV. Reduzierung von Hitze in Innenräumen**
z.B. Verschattung, Kühlung, Nachlüften, Beratung (Umweltamt)
 - **V. Besondere Beachtung von Risikogruppen**
z.B. Handlungsempfehlungen für Senioren, Kinder/Jugendliche, Verteilung Trinkwasser, Sensibilisierung
 - **VI. Vorbereitung der Gesundheits- und Sozialsysteme**
z.B. Vorbereitung von Pflege, Krankenhäusern, Ärzteschaft, Hilfeleistungssystem, Hitzeschutzbeauftragte
 - **VII. Langfristige Stadtplanung und Bauwesen**
z.B. Entsiegelung, Begrünung, Stadtgestaltung, Kaltluftproduktion und Kaltluftschneisen
 - **VIII. Monitoring und Evaluation der Maßnahmen**
z.B. Morbiditäts-/Mortalitätsdaten, Wiederholung Stadtklimaanalyse, Projekt HEATS
-

Grundlagen des HAP

Übersicht

HAP

Beschlussvorlage

Empfehlungen LGL
(Toolbox)

Adhoc-Gruppe
Bund/
Länder

Arbeits-
Hilfe HS
Fulda

KASA I/
KASA II

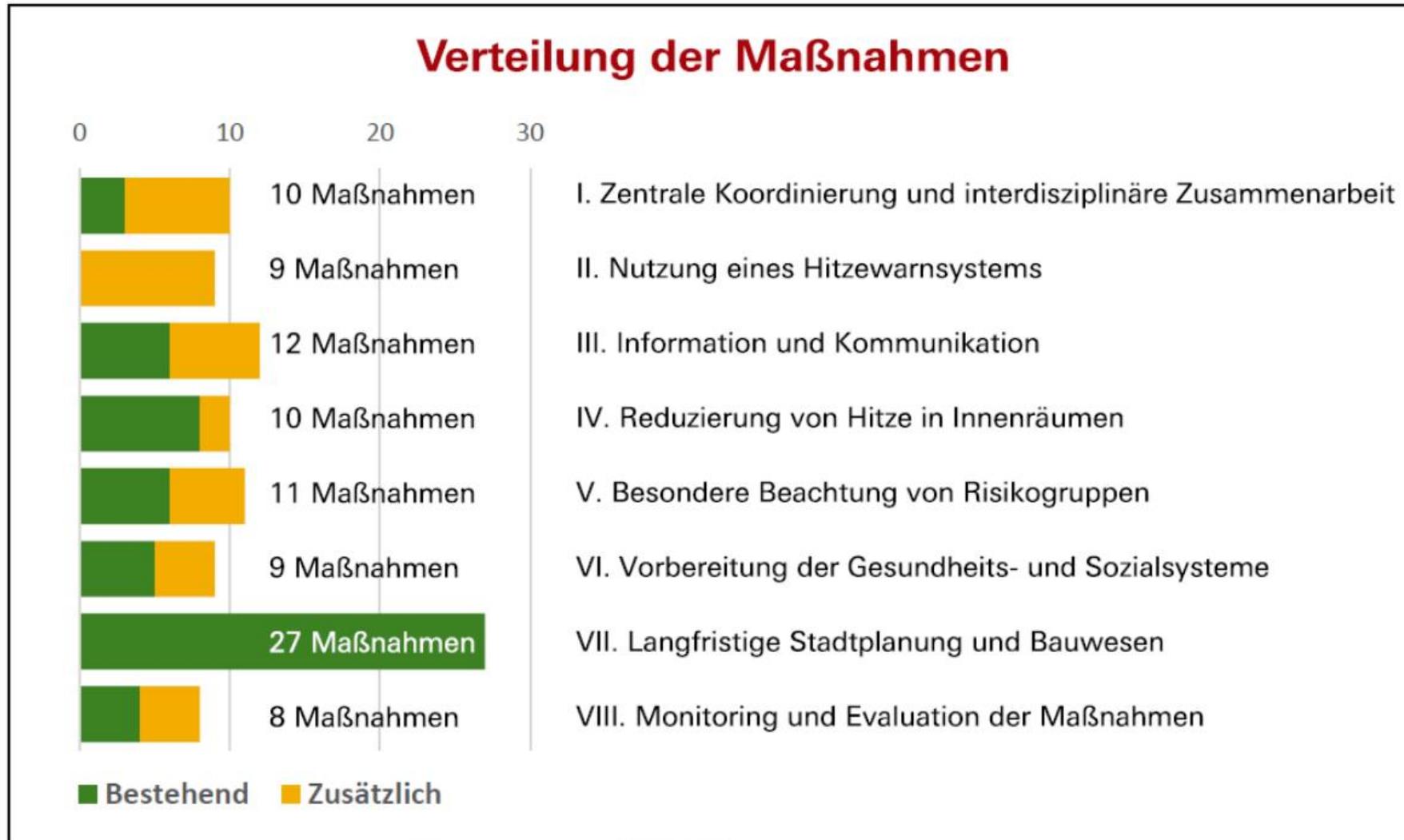
Stadtklima-
Analyse

STEK

Handlungs-
empfeh-
lungen
Augsburg
bleibt cool

Hitzeaktionsplan

Vorarbeiten und neue Maßnahmen



Zeitplan

Projektlaufzeit und begleitende Maßnahmen

Projektlaufzeit
06/2023 bis 12/2026

2024 Erstellung des stadtweiten HAP unter Beteiligung verschiedener Akteure

2025 Umsetzung und Erprobung der ersten Maßnahmen

2026 Evaluation und evtl. Anpassung

Aktuell: Fertigstellung und Abstimmung stadintern

Zeitgleich erste Maßnahmen

- Verteilung von Fächern und Info-Flyern
- Hitzespaziergang
- Projekte mit dem klimaresilienten Quartier
- Gründung einer AG Klimawandel und Gesundheit
- Karte kühler Orte
- Klima-Check für Pflege und Krankenhäuser
- AG zu Vektoren, Allergenen, Schadtieren, Schadpflanzen

In Kürze: Karte kühler Orte im Geoportal

Haben Sie Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit