

# Pressemitteilung

Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe | Stabsbereich Kommunikation | Ansprechpartner: pressestelle@kvwl.de  
Robert-Schimrigk-Straße 4-6, 44141 Dortmund | Tel.: 02 31/94 32 35 76 | E-Mail: pressestelle@kvwl.de, [www.kvwl.de](http://www.kvwl.de)

Klimawandel und Gesundheit

## Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz!

### Hitzeaktionstag 5. Juni: „Westfalen-Lippe hitzeresilient machen“

**Dortmund/Westfalen-Lippe, 04.06.2024 – Ein breites Bündnis aus Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und vielen weiteren Organisationen macht am morgigen Mittwoch (5. Juni) auf die Gesundheitsgefahr Hitze aufmerksam. Auch die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte in Westfalen-Lippe sind beim zweiten bundesweiten Hitzeaktionstag der Deutschen Allianz Klima und Gesundheit (KLUG) dabei. Dr. Dirk Spelmeyer, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL), greift das Motto des Aktionstags auf: „Wir übernehmen Verantwortung – lassen Sie uns Westfalen-Lippe gemeinsam hitzeresilient machen!“ Dr. Volker Schrage, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, appelliert an die Bevölkerung: „Hitze kann ernste Folgen für unsere Gesundheit haben. Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz!“**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO stuft die Klimakrise als größte Gesundheitsgefahr für die Menschheit ein. Das vergangene Jahr war deutschland- wie weltweit das heißeste seit Beginn der Messungen; alleine hierzulande starben 2023 laut Robert-Koch-Institut mehr als 3.000 Menschen an den Folgen der Hitze. Und dieser Frühling war in Nordrhein-Westfalen laut Deutschem Wetterdienst der wärmste seit Beginn der Aufzeichnungen. Die zunehmenden, sich abwechselnden Extremwetterlagen mit dem aktuellen Starkregen und Hochwasser einerseits sowie Hitze- und Dürreperioden andererseits sind dabei ein typisches Merkmal der Klimakrise. Und die nächste Hitzewelle kommt bestimmt – auch für den kommenden Sommer werden wieder Rekordtemperaturen erwartet.

### Hitze ist gefährlich

Warum ist Sommerhitze eine Gefahr für unsere Gesundheit? Dr. Schrage: „Heiße Tage mit Temperaturen von über 30 Grad Celsius und Tropennächte, in denen die Lufttemperatur nicht unter 20 Grad fällt, können für den menschlichen Organismus eine große Belastung darstellen – vor allem dann, wenn außerdem noch eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und wenig oder gar kein Wind geht“, sagt der praktizierende Hausarzt und erklärt: „Bei hohen Temperaturen muss unser körpereigenes Kühlsystem sich mehr anstrengen, um die normale Körpertemperatur von circa 37 Grad Celsius zu halten.“

Diese zusätzlichen Belastungen des Herz-Kreislaufsystems und ein möglicher

Flüssigkeitsmangel durch verstärktes Schwitzen können zu hitzebedingten Erkrankungen wie Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen, einem Hitzschlag oder Austrocknung führen. „Das kann vor allem bei Menschen, die zu den Risikogruppen gehören, durchaus auch lebensbedrohlich sein“, unterstreicht Dr. Schrage.

### **Risikogruppen**

Hitze wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aller Menschen aus. Dr. Schrage erläutert: „Besonders gefährdet bei Hitze sind Menschen, die unter Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder Atemwegserkrankungen leiden. Außerdem Schwangere, Menschen über 65, Babys und Kleinkinder und Menschen, die sich berufsbedingt oder sporttreibend bei Hitze viel im Freien aufhalten.“ Mehr hierzu im **Infokasten** „**Wie schütze ich mich vor Hitze?**“.

### **Hitzeschutz in Praxen**

Auch Praxen sollten sich mit dem Risiko „Hitze“ befassen. Dr. Spelmeyer: „Immer mehr Praxisteams stellen sich die Frage: Wie können wir uns, unsere Räumlichkeiten und Arbeitsabläufe auf Hitzewellen vorbereiten? Welche vorbeugenden Maßnahmen können wir konkret ergreifen und Patientinnen und Patienten im Sommer schützen?“ Dies sollten Praxen in einem Hitzeschutzplan festhalten. Hierfür gibt es Muster-Hitzeschutzpläne, die die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) für ambulante Praxen weiterentwickelt und als praktische Checkliste veröffentlicht hat. Die Checkliste kann an die individuellen Gegebenheiten der Praxis angepasst werden.

### **Premiere: Hitzeschutz-Vorträge**

Erstmals veranstaltet die KVWL im Rahmen des Hitzeaktionstags für Ärztinnen und Ärzte sowie Praxisteams und Interessierte eine Online-Veranstaltung mit zwei Vorträgen unter der Überschrift „Hitzeaktionstag – Wie wirkt sich der Klimawandel auf unsere Gesundheit aus?“ Zusätzlich stellt die KVWL den Praxen Patienteninformationen und weitere Materialien zur Verfügung – auch über den Aktionstag hinaus. – sk

### **WEITERE INFOS:**

Informationen anlässlich des **Hitzeaktionstags 5. Juni** zum Thema „**Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz**“, zum **Onlinevortrag der KVWL**, zum **Hitzeschutzplan für Praxen** und vielem mehr auf der **Themenseite der KVWL** unter [www.kvwl.de/hitze](http://www.kvwl.de/hitze).

### **BILDZEILEN** (Fotos: KVWL):

**# 1:** *Rund 1,5 Liter Flüssigkeit sollten Erwachsene pro Tag mindestens trinken, bei heißem Wetter wesentlich mehr. Bei sportlicher Aktivität oder körperlich anstrengender Arbeit in großer Hitze kann zusätzlich bis zu ein Liter pro Stunde (!) erforderlich sein.*

*[Quelle Trinkempfehlung: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)]*

**# 2:** *Bei Hitze ist die Wasserflasche ein wichtiger Begleiter.*

>> Auf der nächsten Seite: Infokasten „**Wie schütze ich mich vor Hitze?**“

## INFO: Wie schütze ich mich vor Hitze?

Schon kleine Dinge können Ihnen helfen, hohe Temperaturen besser zu bewältigen:

- **Trinken:** Achten Sie darauf, an heißen Tagen mehr zu trinken. Das ist vor allem für ältere Menschen wichtig, weil sie weniger Durst empfinden oder das Trinken manchmal ganz vergessen. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Das Trinken fällt leichter, wenn Sie sich etwas aussuchen, was Ihnen schmeckt. Gute Durstlöscher sind Mineralwasser, Saftschorlen oder Kräutertees. Auf Alkohol oder koffeinhaltige Getränke sollten Sie verzichten. Diese belasten den Kreislauf.
- **Leichte Kost:** An heißen Tagen sind Obst, Gemüse oder leicht verdauliche Speisen ratsam. Salzhaltige Lebensmittel, wie Brühe oder Salzstangen, liefern dem Körper Mineralien.
- **Haut abkühlen:** Lauwarme Duschen oder Fußbäder kühlen ab. Auch feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder Armen können guttun.
- **Luftige Kleidung:** Leichte, lange Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung helfen. Leichte Nacht- und Bettwäsche machen warme Nächte erträglicher.
- **Räume kühl halten:** Damit sich Ihre Wohnung nicht aufheizt, sollten Sie nur morgens oder abends lüften. Am frühen Morgen sind auch die Ozon-Werte am niedrigsten. Jalousien, Rollläden oder Markisen bleiben tagsüber am besten unten. Wenn möglich, schaffen Sie sich einen kühlen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Das kann zum Beispiel ein abgedunkeltes Zimmer oder der Balkon sein.
- **Pralle Sonne meiden:** Frische Luft tut gut. Aber bei Hitze sollten Sie körperliche Aktivitäten im Freien allenfalls in die Morgen- oder Abendstunden legen. Dann atmen Sie auch weniger Ozon ein. Achten Sie darauf, dass Kinder im Kinderwagen oder pflegebedürftige Personen im Rollstuhl im Schatten stehen.
- **Medikamente und ärztliches Gespräch:** Einige Medikamente können den Abkühlungsmechanismus des Körpers beeinflussen oder den Flüssigkeits-Verlust verstärken. Dazu zählen zum Beispiel Entwässerungstabletten oder Schilddrüsen-Hormone. Womöglich passt die Ärztin oder der Arzt bei Hitze die Dosis an. Wichtig: Setzen Sie Ihre Medikamente nicht eigenmächtig ab oder ändern Sie nicht selbst die Dosis. Lassen Sie sich bei Vorerkrankungen, Übergewicht oder mangelnder Fitness ärztlich beraten. Bei einigen Krankheiten, wie Herzschwäche, ist es ratsam, die Trinkmenge zu besprechen.
- **Um Hilfe bitten:** Wenn Sie älter oder krank sind, lassen Sie sich von Familie oder Bekannten unterstützen. Diese können Besorgungen für Sie erledigen oder Sie ans Trinken erinnern.
- **Im Büro:** Bei Hitze können lockere Kleidung und abgedunkelte Fenster auch in Büroräumen eine Wohltat sein. Elektrische Geräte, die Sie nicht nutzen, sollten Sie ausschalten. Diese können Wärme abstrahlen. Und Lüften hilft nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen stickige Büroluft. Wenn möglich, nutzen Sie Gleitzeit oder flexible Arbeitszeiten.
- **Sich informieren:** Hitze- und UV-Warnungen finden Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de).

**Anderen im Notfall helfen:** Eine Hitze-Erschöpfung oder ein Hitzschlag können lebensbedrohlich sein. Sie können helfen, wenn jemand in Lebensgefahr ist. Bewusstlosigkeit, Krämpfe, gestörte Bewegungsabläufe, erhöhte Körpertemperatur oder trockene, heiße Haut können auf einen Notfall hinweisen. Dann sollten Sie die Person sofort in eine Arztpraxis bringen oder den Notruf **112** anrufen. Bis Hilfe da ist, sollten Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen und die Kleidung öffnen. Ein Wasserbad, Wasser auf die Haut sprühen oder Kühlpacks sorgen für Abkühlung.

*Herausgegeben von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung (Stand: Juni 2024)*