

Unsere Nachbarschaft: Sind wir gegen Hitze gewappnet?

Interaktiver Workshop

Das haben wir heute vor



Warum ist das alles so wichtig?

Klimaschutz erfordert globale Absprachen und Regelungen;
Klimaanpassung muss aber meist auf regionaler und lokaler Ebene stattfinden, da viele Folgen des Klimawandels dort Wirkungen zeigen.

→ **Anpassungen** müssen **mit und in den Kommunen** entwickelt und umgesetzt werden.

Wie? Eine der wichtigsten Maßnahmen (Empfehlung der WHO) ist die Entwicklung und Anwendung von **Hitzeplänen**.

Unser aller Engagement ist gefragt

Bei der Klimaanpassung auf kommunaler Ebene gibt es leider viele Barrieren (unklare Zuständigkeiten, mangelnde Ressourcen).

Die gute Nachricht: Durch Vernetzung untereinander kann die Bevölkerung selbst viel bewirken!

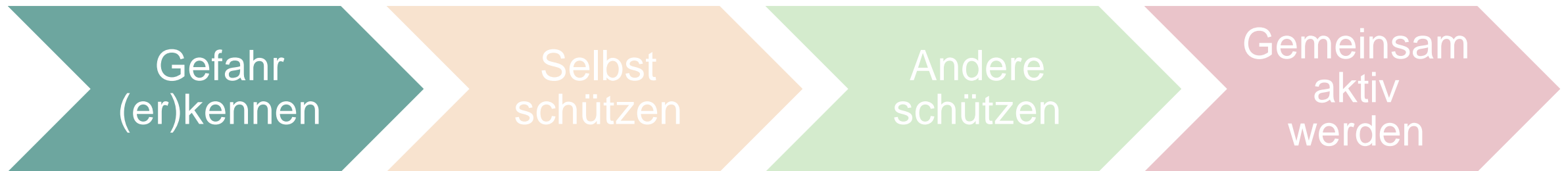
- Was kann ich selbst tun?
- Was kann ich in meinem Netzwerk tun (kurz- und langfristig)?
- Wo sind meine Grenzen?



Was passiert in unserer
Nachbarschaft bereits in
Sachen Hitzeschutz?



Zunächst die Fakten...



Hitzewellen: Definitionen

„Hitzewelle“

Zeitraum mit ungewöhnlich hohen Tageshöchsttemperaturen, der mindestens drei aufeinanderfolgende Tage anhält

„Hitzetag“

Tag mit einer Höchsttemperatur von $\geq 30\text{ °C}$



„Tropennacht“

Nacht, deren niedrigste Temperatur 20 °C nicht unterschreitet

Hitzewellen: Effekte

- Wärmeinseleffekt
- Luftverschmutzung
- Bodennahes Ozon

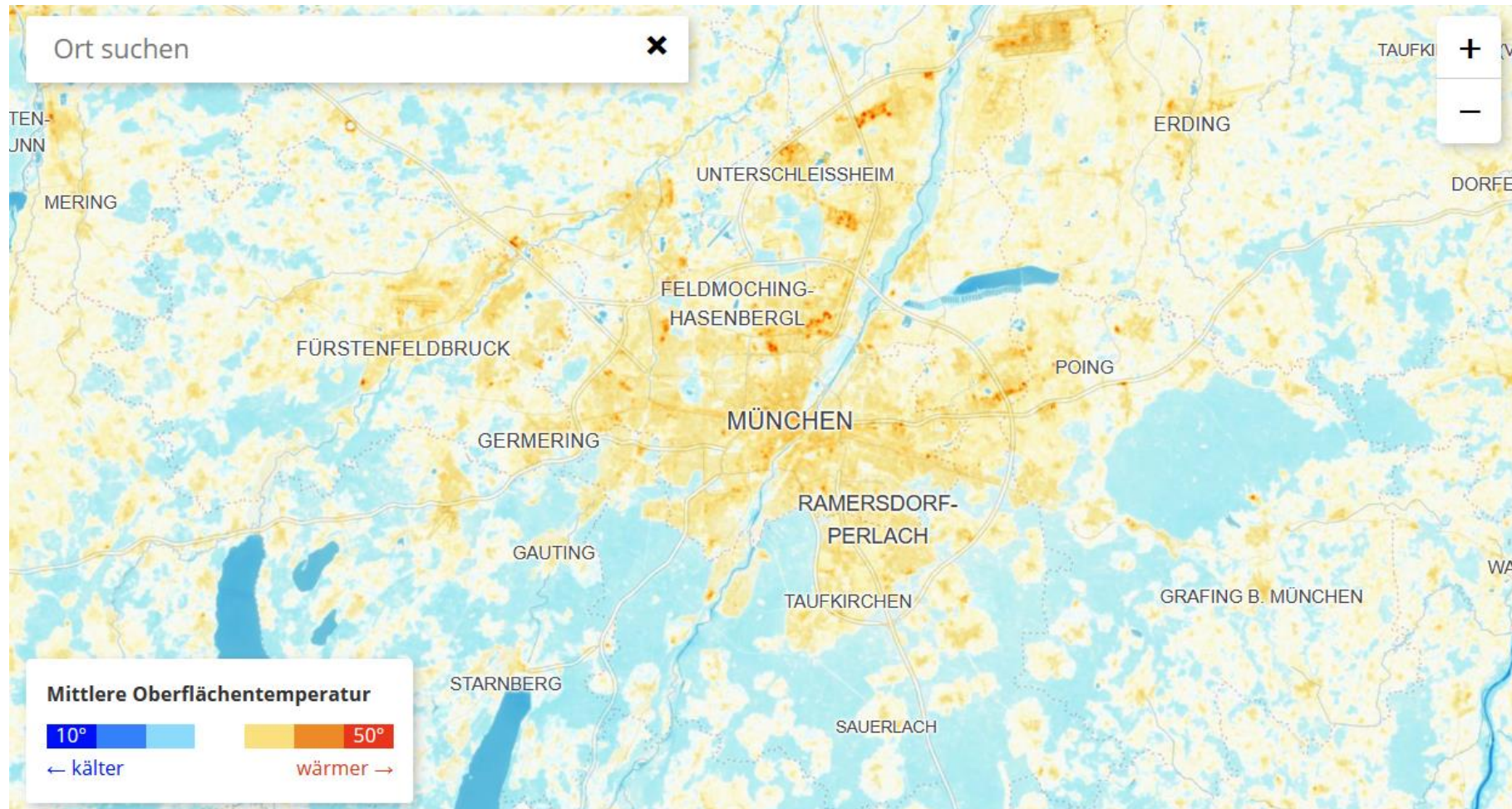
*„Städte können bis zu
10 Grad wärmer sein als
das Umland.“*

(LMU Klinikum)



Gefahr
(er)kennen

Hitzewellen: Effekte



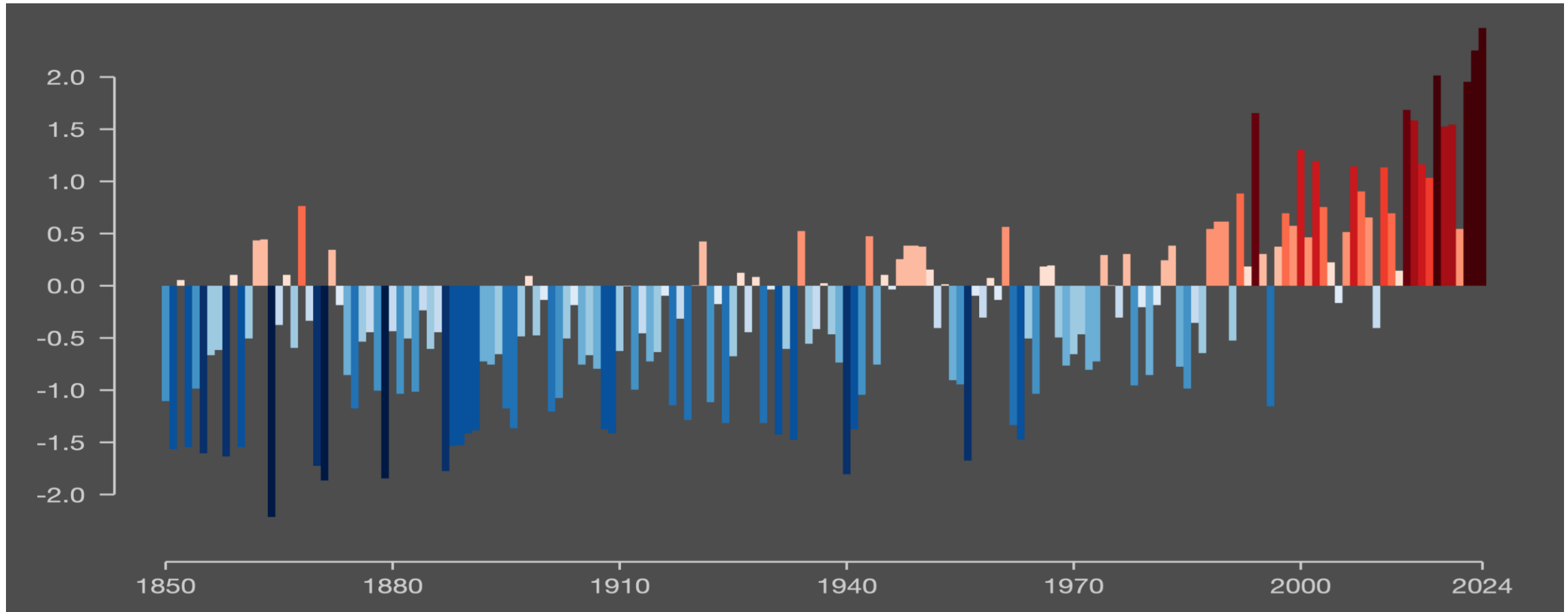
Welche Ecken fallen Ihnen
in Ihrer Nachbarschaft ein,
die (schon jetzt) durch
Hitze besonders gefährdet
sein könnten?



Die **Anzahl** der heißen Tage und Nächte, sowie die **Dauer**, **Häufigkeit** und/oder **Intensität** von Hitzewellen werden in den meisten Gebieten zunehmen.

Gefahr
(er)kennen

Hitzewellen: Vorkommen

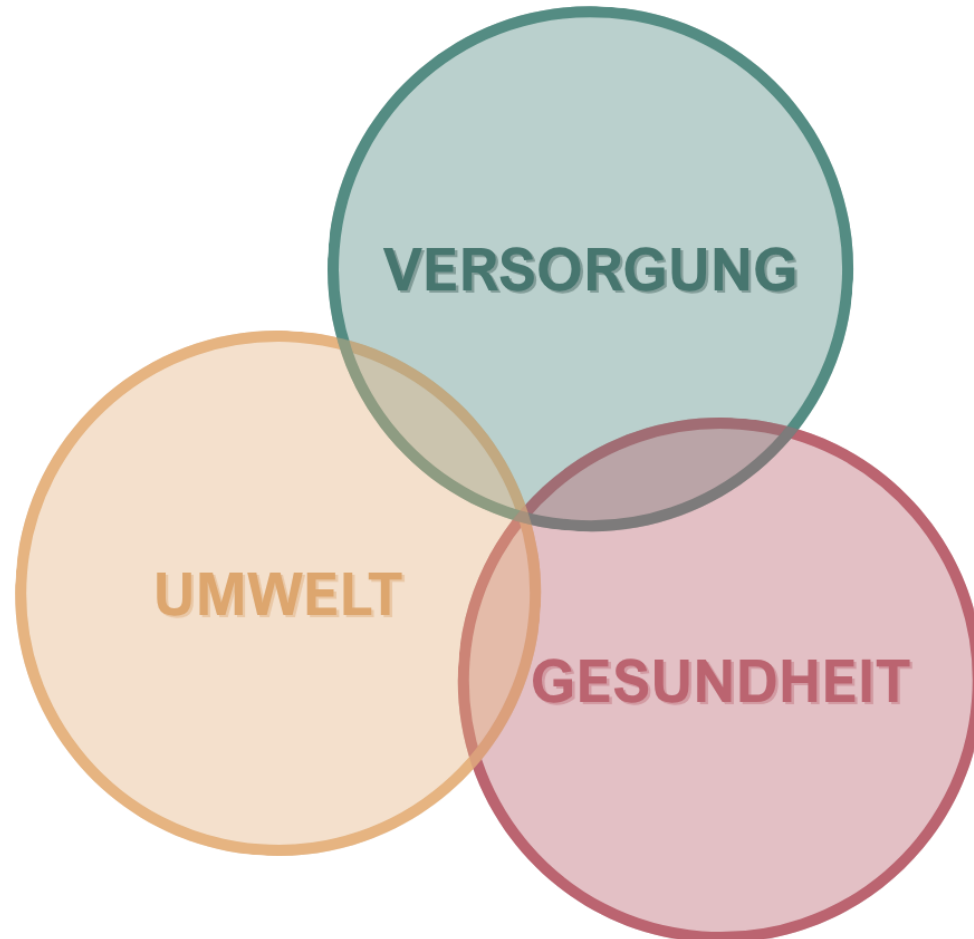


Temperaturveränderung am Beispiel München; in Relation zum Durchschnitt 1961-2010 (°C)

Quelle: Ed Hawkins, National Centre for Atmospheric Science, University of Reading #ShowYourStripes (o. D.)

Gefahr
(er)kennen

Folgen von Hitze



SZ-Serie: Klimakrise - Wie sich München wandelt

Es wird heiß werden

12. September 2023, 13:14 Uhr | Lesezeit: 5 min





Folgen von Hitze: Versorgung

- Trinkwasser- & Nahrungsmittelknappheit
- Überlastung von Krankenhäusern, Polizei, Feuerwehr, Einrichtungen wie Altenpflegeheime und Kindergärten etc.
- Starke Belastung des Stromnetzes und der Infrastruktur (Klimaanlagen, Photovoltaikanlagen, verschiedene Kraftwerksarten)

Gefahr
(er)kennen

Folgen von Hitze: Gesundheit

**HOHE
TEMPERATUREN**

**LUFTVER-
SCHMUTZUNG**

**BODENNAHES
OZON**

Folgen von Hitze: Gesundheit

Risikofaktoren

- Menschen im höheren Lebensalter
- Vorerkrankungen, akute Erkrankungen, bestimmte Medikamenteneinnahme
- Immobilität
- Säuglings-, Kindesalter
- Schwangerschaft
- Frauen
- Gesellschaftliche Gruppenzugehörigkeit (z. B. Wohnungslose)
- Ökologische Faktoren (Ozon, Feinstaubbelastung)
- Wohnort Stadt
- Bestimmte Berufsgruppen (z. B. Menschen, die im Freien arbeiten)

Folgen von Hitze: Gesundheit

Auswirkungen von hohen Temperaturen

- Hitze belastet den Körper, da dieser zusätzliche Arbeit leisten muss, um die Körpertemperatur bei 36 bis 37 Grad zu halten.
- Bei hohen Temperaturen und fehlender Nachtabkühlung kann sich der Körper nicht ausreichend erholen.



Folgen von Hitze: Gesundheit

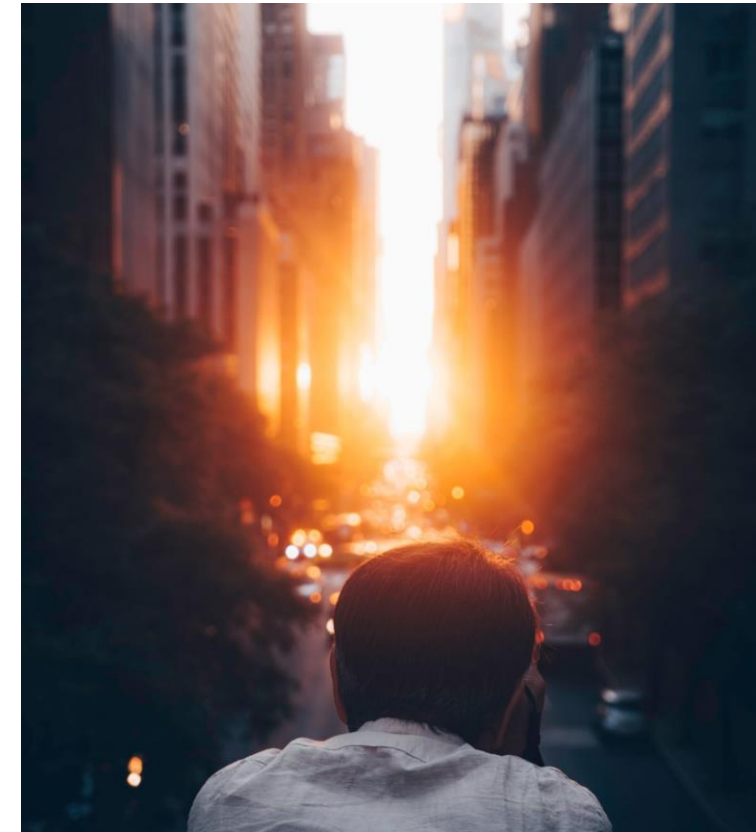
Auswirkungen von hohen Temperaturen

- Dehydrierung
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hitzeassoziierte Probleme (z. B. Sonnenstich, Hitzeschlag)
- Teils eingeschränkte Wirkung von Medikamenten
- Mentale Belastung / gesteigerter Stress
- Belastung der Atemwege
- Schlafmangel / mangelnde Erholung (fehlende Nachtabkühlung)
- Verschlimmerung bestehender Erkrankungen

Folgen von Hitze: Gesundheit

Auswirkungen von Luftverschmutzung

- Asthma und andere Atemwegserkrankungen (einschließlich Lungenkrebs)
- Allergien
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Trinkwasserverunreinigung und -knappheit, Ernteaussfälle



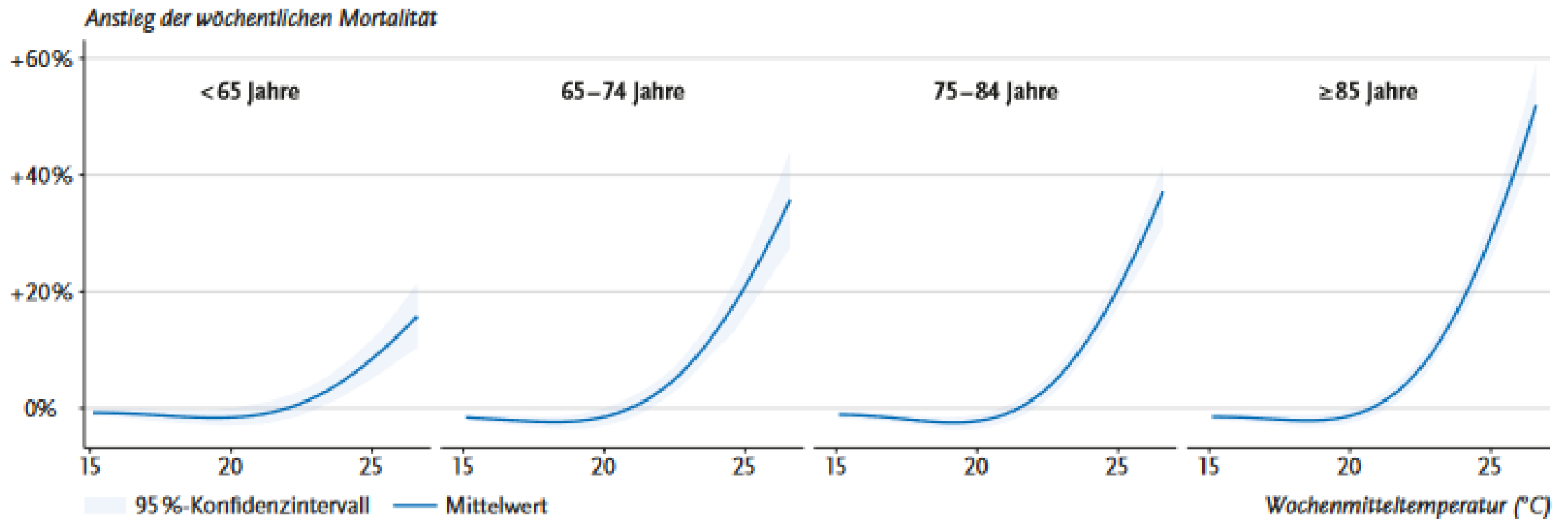
Folgen von Hitze: Gesundheit

Auswirkungen von Ozon

- Tränenreiz
- Atemwegsbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Einschränkung von Lungenfunktion und körperlicher Leistungsfähigkeit

Gefahr
(er)kennen

Stichwort „Hitzetote“



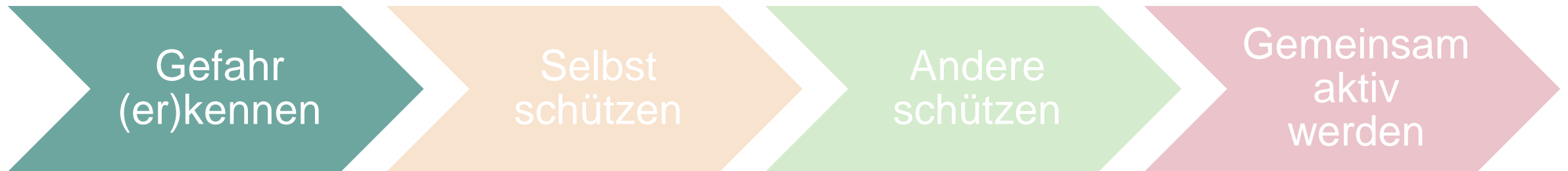
Anstieg der wöchentlichen Mortalität abhängig von der Wochenmitteltemperatur für vier Altersgruppen (Beispiel für Großregion in Deutschland im Zeitraum 2012 bis 2021);
Quelle: Robert Koch Institut (2023)

Was hat Sie überrascht?

Welche Fragen sind
noch offen?



... und in der Praxis?



Woher weiß ich, dass eine Hitzewelle droht?

DWD WarnwetterApp & DWD Newsletter & DWD Website

- Zwei Warnstufen auf Kreisebene
- Warnungen bis 10 Uhr früh des entsprechenden Tages

„Wärmebelastung ist nicht nur von der Lufttemperatur abhängig und lässt sich daher nicht alleine am Thermometer ablesen.“

(DWD)

Gefahr
(er)kennen

Hitzewarnung



Ältere Personen und Menschen, die in Städten leben werden im Text der Warnung des DWD gezielt angesprochen.

Achtung:
Es erfolgen nur dann DWD-Warnungen, wenn auf die heißen Tage auch nachts keine Abkühlung erfolgt.

...und in der Praxis?

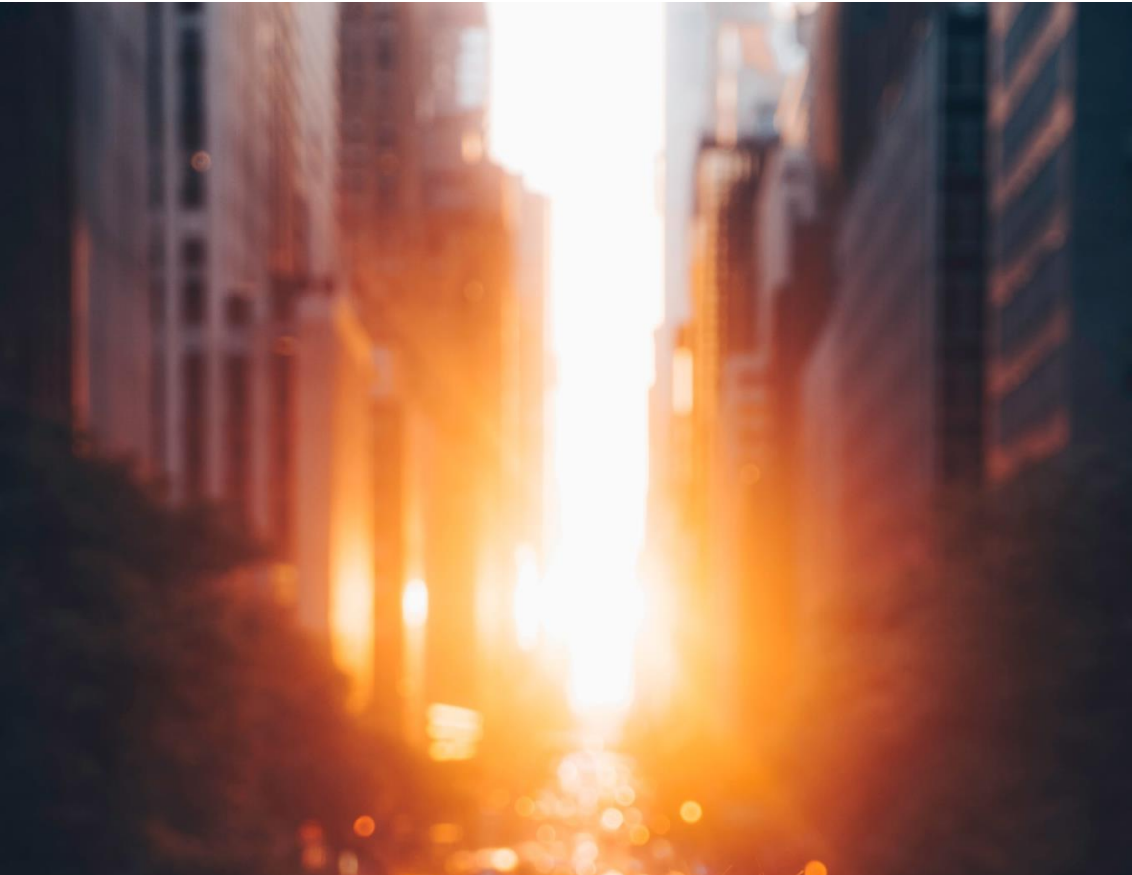


Welche Maßnahmen fallen
Ihnen ein, mit Hilfe derer
Sie sich bei Hitze **selbst
schützen** können?



Selbst
schützen

Der richtige Schutz



Draußen:

- Mittagshitze vermeiden & Kälteinseln aufsuchen
- Sonnenschutz (Hut & Creme)
- Helle, leichte Kleidung

Drinnen:

- Innenräume kühl halten
- Kühle/lauwarme Duschen, Fußbäder & Sprühflaschen (nicht eiskalt!)
- **Medikamentierung prüfen!**

Selbst
schützen

Der richtige Schutz

Trinken und Ernährung:

- Viel trinken (>1 Glas/Std.)
- Kein Alkohol
- Leichte, kalte Mahlzeiten

Hausarztpraxis informieren:

Erschöpfungsgefühl, Unruhe, Blässe/Röte, Kopfweg, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verstopfung, Verwirrtheit, Muskelschmerzen, Infektionen, erhöhte Temperatur/ Fieber

112

Bewusstseinseintrübung
(reduzierte Ansprech-
barkeit), hoher/
niedriger Blutdruck,
schwere Atemnot

...und in der Praxis?



Arbeiten Sie in
Zweiergruppen:
Welche Maßnahmen fallen
Ihnen ein, mit Hilfe derer
Sie bei Hitze
**Verantwortung für andere
übernehmen können?**



Andere
schützen

Erste Hilfe leisten



112

Bewusstseinsbeeinträchtigung
(reduzierte Ansprech-
barkeit), hoher/
niedriger Blutdruck,
schwere Atemnot

- Umgehend aus der Hitze
- Kleidung lockern
- Kühlen mit feuchten, lauwarmen Tüchern an Kopf, Nacken, Händen und Füßen
- Flüssigkeit (Mineralwasser, leicht gesalzenes Wasser)
→ Vorsicht: nicht bei Bewusstseinsbeeinträchtigung (Erstickengefahr!)

Andere
schützen

Anpassungen für andere

Welche Personen(gruppen) kann ich einfach erreichen?

- Kälteinseln schaffen und kennzeichnen: z. B. durch **Schattenspender**-Sticker oder -Poster, **digitale Maps**
- „**Hitze-Patenschaft**“ übernehmen: vulnerablen Personen Hilfe anbieten: z. B. Besorgungen, häufigere Besuche oder Anrufe, Transport (an kühle Orte)
- Trinkwasser anbieten: z. B. Aushang im Schaufenster, **Refill-Sticker**



Andere
schützen

Weitersagen

- Nutzung von **Warn-Apps** erklären; **hilfreiche Quellen** teilen
- Information im Netzwerk teilen (bspw. durch **Rundmails oder Aushänge**, z. B. im Hausflur):
 - DASS eine Hitzewelle kommt
 - WIE man sich bei Hitze korrekt verhält
 - WO Kälteinseln sind
- Aufruf bspw. durch Aushang: **Medikamentierungen** und Lagerung mit Arztpraxen und Apotheken besprechen

...und in der Praxis?



Arbeiten Sie in (neuen!)
Zweiergruppen:
Welche Ideen haben Sie,
um **gemeinsam in Ihrer**
Nachbarschaft den
Hitzeschutz
voranzutreiben?



Netzwerke schaffen

Verantwortung erkennen

1. Wen kann ich in meinem **Verantwortungsbereich** erreichen, wen NICHT?
2. Welche **Besonderheiten (Erreichbarkeit, Risikofaktoren)** haben diese Personen(gruppen)?

Vernetzen

1. Mit welchen Personen(gruppen) sollte ich mich **entsprechend vernetzen**, um andere besser zu erreichen und gemeinsam einen Hitzeplan zu erarbeiten?
2. Gibt es **bestehende (informelle) Netzwerke/Patenschaftssysteme**, die wir nutzen können, oder müssen wir (zusätzlich) weitere Netzwerke schaffen?
3. Wie können wir uns **als Netzwerk(e) organisieren**?

Gemeinsam
aktiv
werden

Im Netzwerk wirken



Planen Sie
rechtzeitig vor der
nächsten Hitzewelle,
was Sie gemeinsam
tun können!

Gemeinsame Reflektion in Ihrem Netzwerk:

Was lief in der letzten
Hitzewelle gut, was
nicht? Was lernen wir
daraus?

Im Netzwerk wirken

Schnelle Maßnahmen vorbereiten, um bei Hitze direkt handeln zu können

- **Kommunikationskaskade** erstellen
- Vorbereitung von **Aushängen** zur Information und Sensibilisierung;
Organisation **hilfreicher Materialien** für Auslage/Aushang
- Wahrnehmen und Anbieten von **Erste-Hilfe-Kursen** und **Veranstaltungen zu Hitzeschutzmaßnahmen** (auch Einzelberatung bspw. Medikamente)
- **Nachbarschaftshilfe** (Buddy-System), **Trinkwasserabgabe** (Refill) und **Kälteinseln** (Schattenspender, Maps) in die Wege leiten

Im Netzwerk wirken

Langfristigere Maßnahmen in die Wege leiten

- **Hitzeplan mit kurz- und langfristigen Maßnahmen aufsetzen**
z. B. Information zu Kommunikationskaskade, Anpassung von Tagesstrukturen (Öffnungs- & Arbeitszeiten; Termine & Veranstaltungen; Hitzefrei an Schulen) und Speiseplänen (Gastronomie, Pflege, Kitas...)
- **(Kostenfreie) Beratungsgespräche wahrnehmen**
z. B. zu Anpassungs-, Fortbildungs- und Fördermöglichkeiten
- **Maßnahmen für Bau/Einrichtung/Außenanlagen in Angriff nehmen**
z. B. Verdunkelungen und Schatten (Jalousien, Sonnensegel...), Begrünung, Zugang zu Wasser (Wasservernebelungsanlagen)

- **Infomaterialien (per E-Mail):**
weitere nützliche Materialien für verschiedene Zielgruppen, sowie Muster und Toolboxen für Hitzepläne
- **Hitzeservice.de**
 - Maßnahmenkatalog mit Filtermöglichkeiten für Kommunen
 - Kommunikationsleitfäden und Checklisten für Ansprache verschiedener vulnerabler Gruppen



Kompetenter Hitzeschutz für Ihre Kommune

Ihre Kommune benötigt besseren Hitzeschutz?
Sie möchten etwas unternehmen?
Wir haben da etwas zusammengestellt.

Maßnahmen finden >

Danke, dass Sie dabei
waren und viel Freude
beim weiteren Austausch!



Sie wollen...

...mehr über die Quellen
dieser Präsentation erfahren?



www.mscl.de/wp-content/uploads/2025/09/Quellen-Hitzeworkshop.pdf

...selbst einen Hitzeworkshop
anbieten?



www.mscl.de/hitzeschutz/

Das MSCL dankt...

...der freundlichen Unterstützung von:

VolkswagenStiftung, Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), Bär meets Adler e. V., Berufsfeuerwehr der Stadt München, Bezirksausschuss der Maxvorstadt, Bezirksausschuss des Stadtbezirks Aubing mit seinen weiteren Ortsteilen Freiham, Neuaubing, Westkreuz, Lochhausen, Langwied, Gesundheitsreferat der Stadt München, Klimafit, Landeshauptstadt München, Landratsamt Ebersberg, LMU Klinikum - AG Globale Umweltmedizin und Klimawandel, München Aktiv für Gesundheit e.V. (MAGs), Pettenkofer School of Public Health, Regionale Netzwerke für Soziale Arbeit in München (REGSAM)



MUNICH SCIENCE COMMUNICATION LAB



@msclab



www.mscl.de



@mscl.bsky.social



info@mscl.de



@mscl_lab



Volkswagen **Stiftung**