



WAS TUN BEI HITZE?

Tipps zur Durchführung von Veranstaltungen mit älteren Menschen

Generelle Punkte, die bei der Planung von Veranstaltungen und Angeboten beachtet werden sollten

Zeit

- die Veranstaltung möglichst auf die Morgen- und/oder Abendstunden legen (Mittagshitze vermeiden, vor allem bei Veranstaltungen, die draußen stattfinden)
- den Ablauf an die Wettergegebenheiten anpassen,
- falls notwendig, kurzfristige Änderung des Programms: verkürzen und/oder auf andere Veranstaltungsorte ausweichen

Getränke

- ausreichend gekühlte (keine eiskalten) und lauwarme Getränke vorhalten
- schwerpunktmäßig erfrischende, alkoholfreie Getränke (z.B. Kokosnusswasser)
- Tonkrüge zum Kühlen von Wasser
- Barrierefreie WC, damit die Teilnehmer/innen keine Hemmung haben zu trinken
- Trinkpausen, aktive Unterstützung und gemeinsames Trinken anbieten - gerne auch mit Trinkspruch
- regelmäßige Trinkrunden einführen (Ulla Trinkwecker)
- bei Seniorentreffen eine Kühltasche mit Getränken dabeihaben

Speisen

- leichte Speisen wie Salate, kleine Häppchen und Fingerfood anbieten
- Obstsalat statt Kaffee und Kuchen, leichtes wasserhaltiges Obst reichen, Eiswürfel mit Obststücken vorbereiten oder direkt tiefkühlen, z.B. Trauben, Melonenstücke

Mitarbeitende/ehrenamtlich Engagierte:

- mehr Personal/Unterstützende einsetzen
 - da die Mitarbeitenden eher langsamer arbeiten
 - um den Mitarbeitenden öfter kleine Pausen zu ermöglichen
- kurzfristig abrufbare Ersatzkräfte vorhalten, da bei hohen Temperaturen Ausfälle, etwa durch Kreislaufprobleme, häufiger vorkommen
- ausreichend Getränke auch für das Servicepersonal zur Verfügung stellen

- **Wichtiger Hinweis: Immer die Teilnehmenden im Blick behalten und regelmäßig überprüfen, ob es ihnen gut geht**

Sanitätsdienst

- bei größeren Veranstaltungen einen Sanitätsdienst engagieren

Hinweise für Teilnehmende

- In der Einladung oder im Veranstaltungsprogramm Empfehlungen und Tipps bei Hitze zusammenstellen:
- leichte/zwanglose Kleidung, Kopfbedeckung (Hut/Kappe) und bei Außenveranstaltung gerne auch Sonnenbrille zu tragen
- Sonnencreme, Handventilatoren bzw. Ventilatoren mit Wasser-Sprüh-Funktion und
- trockene Handtücher oder Papierhandtücher mitzubringen

Planung von Außen-Veranstaltungen

- innerstädtische Hitzeinseln meiden
- Veranstaltung möglichst auf einer Grünfläche, einem Park, einem Waldstück oder in Flussnähe statt auf Asphalt/ Parkplatz
- Schattenwurf von Gebäuden nutzen
- genügend beschattete Sitzgelegenheiten oder abgedunkelte Aufenthaltsbereiche (Sonnensegel, Sonnenschirme) anbieten
- alternativ Regenschirm im Freien als Sonnenschutz nutzen
- zentrale Plätze, Umsteigeplätze und Shuttlestandorte, an denen Menschen länger verweilen, prüfen: Ist hier eine Beschattung mit Sonnenschirmen, Sonnensegeln möglich?
- ausreichend Pausen im Programm einplanen, um Erfrischungen zu ermöglichen
- wenn möglich: (kostenloses) Trinkwasser anbieten, z.B. mit Wasserspendern
- lange Warteschlangen/Wartezeiten – vor allem in der Sonne – vermeiden
- Hitzeschutz wie Sonnenhüte und Fächer ausgeben
- Abkühlungsgelegenheiten schaffen, wie z.B. improvisierte Springbrunnen oder Planschbecken
- Prüfen der Ozon-Vorhersage, vor allem bei Sport-Veranstaltungen
- Zeit beim Unterwegsein eingrenzen
- Mobilen Eisverkaufswagen bereitstellen

Planung von Veranstaltungen in Gebäuden / Räumen

- Veranstaltungsräume müssen mit ausreichendem baulichen Hitzeschutz ausgestattet sein
- Möglichkeiten zum Lüften und/oder eine klimafreundliche Klimatisierung müssen vorhanden sein
- Fenster verschatten
- Wärmequellen in den Räumen reduzieren (nicht benötigte Elektrogeräte ausschalten, Stand-by-Schaltungen vermeiden, Ladegeräte von der Stromversorgung trennen)
- Raumtemperatur systematisch kontrollieren und regulieren
- Holz-Jalousien kühlen die Luft, wenn man sie mit Wasser besprüht (Khus root or Vetiver curtains)
- Tipp für Dachgeschoss-Räume ohne Fenster-Rollo (mit oder ohne Schrägen):
 - Ein Badetuch/Duschtuch komplett anfeuchten, so dass es nicht mehr tropft.
 - Das Fenster kippen, das Handtuch oben auf das Fenster umschlagen und das Fenster wieder schließen.
 - So ist der Raum abgedunkelt und durch das nasse Handtuch wird er gekühlt.
 - Kann mit einer Sprühflasche immer wieder feucht gehalten werden

Unterschätztes Risiko Hitze! Wie kann darüber informiert werden?

- Bei aufsuchenden Hilfen / präventiven Hausbesuchen sowie in Wohngruppen konkrete Tipps und Anregungen geben
- Durch gute Beispiele andere Menschen dazu anregen, die richtigen Vorgehensweisen bei Hitze zu befolgen
- Aufsuchen der älteren Menschen bei ihren regelmäßigen Treffs und darüber informieren
- Informationen, Tipps und Hitzewarnungen über Amtsblätter / Newsletter etc. weitergeben
- Newsletter/Infobrief/Infomail an Ehrenamtliche - Sicherheitsberater, Seniorenbeirat,
- Bürgermeister miteinbeziehen und als Multiplikator nutzen usw.
- Informationen rund um Hitze / Flyer an allen öffentlichen Orten verteilen, z.B. in Apotheken und Arztpraxen
- Verteilen von Hitzefächern und anregen, diesen Fächer zu nutzen / Fächer als gutes Give-Away bei Veranstaltungen
- Hitze-Informationstage beachten und darauf aufmerksam machen
- Infostand bei Veranstaltung / Vortrag bei Veranstaltung
- Social-Media-Kanäle nutzen, um über Risiko Hitze informieren

- Auf praktischen Hilfen aus dem Drogeriemarkt hinweisen: Eisgel, Wasserspray, kühlender Roll-on oder kühlendes Tuch aus dem Outdoor-Bereich
- Auf digitale Hilfsmittel hinweisen: SmartWatch, SmartRing oder Fitness-Tracker zur Überwachung von Vitalfunktionen wie Puls, Blutdruck, Sauerstoffsättigung
 - z.B. Ulla: „smart hydration reminder“ mit Erinnerungsfunktion
 - z.B. Enna: zur Kontaktaufnahme mit alleinlebenden Familienangehörigen mit Erinnerungsfunktion
- Auch an Menschen denken, deren Lebensraum aufgrund von Pflegebedürftigkeit oder Immobilität die Wohnung, das Schlafzimmer oder nur das Bett ist, hier sind oft Hausmittel angebracht

Link-Tipps zum Thema „Hitze und ältere Menschen“

Gesammelte Informationen der Online-Veranstaltung „Was tun bei Hitze?“

- <https://bas.padlet.org/as/was-tun-bei-hitze-e1wezbrjgewwj75>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

umfassende Infos und Materialien (Bestellmöglichkeiten)

- <https://www.bzga.de/was-wir-tun/hitzeschutz-klimawandel-und-gesundheit/>
- <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/>
- <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/>
- <https://shop.bzga.de/gesund-durch-die-sommerhitze-informationen-und-tipps-fuer-aeltere-me-60582266/>
- https://www.klima-mensch-gesundheit.de/mediathek/?tx_bzga_mediathek%5Bcontroller%5D=Media&tx_bzga_mediath

Weitere Zusammenstellungen rund ums Thema „Hitze“

- <https://www.lzg-rlp.de/de/nachrichten-detail/massnahmenfaecher-hitze.html>
- <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/klima/hitze/>
- <https://www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/hitzeknigge>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/hitze-auswirkungen-auf-die-psyche-und-moegliche-folgen/>

Maßnahmen/Unterstützungsmöglichkeiten gegen Hitze

- https://trier-saarburg.de/flyer_schutz-vor-hitze/
- <https://www.worms.de/neu-de/zukunft-gestalten/klima-und-umwelt/Klimawandel/hitzeaktionsplan/Hitzetelefon.php>
- [Infobroschüre des Landkreises Trier-Saarburg](#)
- <https://enna.care/app>

Impressum

Diese Zusammenstellung ist im Rahmen der Online-Veranstaltung „Was tun bei Hitze“ des Landesnetzwerks „Anlaufstellen für ältere Menschen in RLP“ (30. Juni 2024) entstanden. Es handelt sich um eine Folgeveranstaltung der Onlineveranstaltung „Wenn der Sommer zum Risiko wird.“ aus der LZGoesWeb-Reihe zu Hitze und Gesundheit gewesen, in der das unterschätzte Risiko der Hitze und deren Wirkung auf Gesundheit näher beleuchtet wird.

Redaktion:

- **Karina Frisch** (Mitarbeiterin der Leitstelle Älter werden im LK Südwestpfalz / Mitglied der Koordinierungsgruppe des Landesnetzwerks),
- **Marina Scherer** (Übungsleiterin Seniorengymnastik und Leiterin der Spaziergehgruppe TG Kriegsheim / Mitglied der Koordinierungsgruppe des Landesnetzwerks),
- **Annette Scholl** (Servicestelle des Landesnetzwerks Anlaufstellen für ältere Menschen RLP)

<https://seniorenanlaufstellen-rlp.de/>

Herzlichen Dank an die Teilnehmenden der Veranstaltung!

Mitgewirkt an der Zusammenstellung der Tipps und Anregungen haben:

Tatjana Bass, Nora Bast, Anika Becker, Claudia Bellmund, Kathrin Boller, Heike Borgs-Osten, Gloria Crnoja, Guelsah Davarci, Angelika Drodofsky, Martin Frankenstein, Heike Frechen, Hildegard Gantner, Sabine Grimm, Katrin Haupt, Roswitha Herres, Claudia Hoffmann, Ann-Kristin Hotsch, Hildegard Jakobs, Petra Jung, Martina Junger, Theresia Kiefer, Emerich Krumel, Silke Lack, Birgit Langenknecht, Heike Liedtke, Renate Linn-Reuter, Lisa Schneider, Lydia Luef-Erbar, Hannah Meyer, Anuschka Molter, Michael Müller-Schwarz, Sadagi Mushrif, Angela Muß, Marga Mwangi, Stephanie Neukirchen-Meyer, Christiane Papaderakis, Sina Prömper, Natalie Rieckhof, Bernhard Scheer, Brigitte Schlinwein, Lisa Schmitt, Anne Schnütgen, Annette Scholl, Barbara Spiegelhoff, Elvira Theurer, Yvonne Weiland, Silke Weißenmayer, Claus Wilhelm, Linda Wrobel, Thomas Wüst