



Wie man sich am besten vor Hitze schützt

Vor allem Menschen in Regionen mit hoher Bevölkerungsdichte fürchten tropische Temperaturen, ein Drittel aller Bürger wünscht sich mehr Aufklärung zum Thema Hitzeschutz. In dieser Woche startete die AOK zwei neue Informationsangebote.

Text und Interview von Frank Brunner

Langanhaltende Hitzeperioden mit Temperaturen über 30 Grad Celsius bereiten vor allem Menschen in urbanen Regionen mit hoher Bevölkerungsdichte Probleme. Das ist ein Ergebnis einer bevölkerungsrepräsentativen Onlinebefragung der AOK. 52 Prozent der Befragten geben an, sich Sorgen wegen künftiger Hitzewellen zu machen. In Regionen mit sehr niedriger Bevölkerungsdichte sind es lediglich 40 Prozent. Dieser Befund spiegelt sich auch in der Auswertung nach Bundesländern: Während sich in den Stadtstaaten Berlin (49 Prozent), Bremen (51 Prozent) und Hamburg (50 Prozent) jeweils etwa die Hälfte der Bevölkerung Sorgen wegen zunehmender Hitze macht, ist der Anteil in Sachsen-Anhalt mit 36 Prozent am niedrigsten.

Zunehmende Relevanz

Außerdem zeigt die Befragung, dass sich knapp die Hälfte der Befragten in der Altersgruppe über 65 Jahre (49 Prozent) Sorgen wegen der prognostizierten Zunahme von Hitzewellen machen.

Die zunehmende Relevanz des Themas untermauern auch Daten zu Sterblichkeit und Krankenhauseinweisungen aufgrund von Hitzewellen: Nach einer aktuellen Auswertung des Lehrstuhls für Epidemiologie am Helmholtz Zentrum München waren in Deutschland allein im Sommer 2022 insgesamt 9.100 hitzeassoziierte Sterbefälle zu verzeichnen. In Sommern mit extremen Hitzeepisoden wie 2015, 2018, 2019 und

zuletzt 2022 habe es jeweils eine erhebliche Übersterblichkeit in der Größenordnung von neun- bis zehntausend hitzeassoziierten Sterbefällen gegeben. Der Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) hatte bereits 2021 gezeigt, dass es an Hitzetagen mit über 30 Grad Celsius drei Prozent mehr Krankenhauseinweisungen in der Altersgruppe über 65 gibt.

Um das Problembewusstsein zu schärfen, initiierte die Bundesärztekammer und die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) mit Unterstützung weiterer Organisationen, darunter der AOK-Bundesverband, am 5. Juni einen Hitzeaktionstag.

Die Initiatoren stellten konkrete Forderungen an die Politik. So benötige es einen „klaren gesetzlichen Rahmen für gesundheitlichen Hitzeschutz auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene, in dem Hitzeschutz als Pflichtaufgabe verankert und von Bundes- und Landesebene ausreichend finanziell unterstützt wird.“ Gesetzlich geregelt werden sollen unter anderem institutionelle Hitzeaktionspläne für Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, für Not- und Rettungsdienste.

Im Rahmen der vor wenigen Tagen veröffentlichten Civey-Befragung von 10.000 Bundesbürgern ab 18 Jahren wurde auch erhoben, welche Gesundheitsbeschwerden die Menschen durch Hitze bekommen: Mit Abstand am häufigsten wird Er-schöpfung genannt (44 Prozent), ge-

folgt von Kopfschmerzen (17 Prozent) sowie Schwindel und Übelkeit (15 Prozent).

Der Befragung zufolge wünscht sich mehr als ein Drittel (35 Prozent) Informationen zu den Auswirkungen von längeren Hitzeperioden auf die Gesundheit. Carola Reimann, Vorständin des AOK-Bundesverbands, sagt: „Die Information der Menschen über Hitzeschutz ist in erster Linie eine Aufgabe der Länder und Kommunen, die in Hitzeaktionsplänen verbindlich verankert werden sollte.“

Hitzetelefon ist immer erreichbar

Die AOK präsentierte vergangene Woche zwei neue Informationsangebote: Über das medizinische Hitzetelefon von Clarimedis können sich Menschen, die Fragen zum Thema Hitzeschutz und zum Umgang mit Hitzewellen haben, niedrigschwellig informieren. Ein Team aus Fachärzten und medizinischen Experten beantwortet individuelle Fragen zu Diagnosen, Therapien und Sympto-

men. Außerdem existiert seit dem 5. Juni eine neue Webseite, die für alle Interessierte frei zugänglich ist. Das Portal informiert über die oftmals unterschätzten Gesundheitsgefahren durch Hitze; unter anderem gibt der Arzt und Youtuber „Doc Felix“ konkrete Tipps zum Umgang mit Hitzeperioden.

Sonnenschutz wird wichtiger

Steigende Temperaturen sind auch ein Risiko für die Hautgesundheit. Mehr Sonnenstunden führen zu mehr UV-Strahlung, der Menschen ausgesetzt sind. Auch die Stärke der Strahlung kann durch klimatische Veränderungen erhöht sein. Das macht Sonnenschutz noch wichtiger. Die steigenden Hautkrebsraten zeigen, dass hier großer Nachholbedarf herrscht: Litten 2017 bundesweit 298.900 Menschen an schwarzem Hautkrebs, waren es 2022 rund 351.400 Betroffene. Das geht aus dem Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) hervor. Gleichzeitig di-



Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 4. Juli: Wie können sich Arztnetze bei der Versorgungsqualität für ihre Patientinnen und Patienten verbessern? Antworten ermöglicht das Projekt QuATRO der AOK, an dem sich über 50 Netze beteiligen. Es liefert einen Vergleich der Versorgungsqualität mit anderen Netzen und mit dem landesweiten Durchschnitt. Wir berichten über den Stand des Projektes.

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns per E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.



Müdigkeit und Kopfweh gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen bei langanhaltenden Hitzeperioden.

© KRAKENIMAGES.COM / STOCK.ADOBE.COM

agnostizieren Experten Defizite beim Sonnenschutz. Das Bewusstsein für die „Schattenseiten“ der Sonne sei zwar beim Großteil der Bürger in Deutschland vorhanden, doch schützten sich die Menschen „weiterhin nicht ausreichend“, sagte der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Jens Martin Hoyer. Er bezieht sich dabei auf eine Forsa-Studie.

Demnach verwenden in den Frühjahrs- und Sommermonaten nur knapp zwei Drittel der Befragten regelmäßig Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor. Bei den Frauen sind es 72 Prozent, bei den Männern 58 Prozent. Rund ein Viertel der Befragten (24 Prozent) greift ausschließlich zu besonderen Anlässen wie im Urlaub oder im Freibad zu Sonnenschutzmitteln. Nur jeder Zweite meidet lange Aufenthalte in der Sonne. Fast die Hälfte (48 Prozent) vergisst häufig, Sonnenschutzmittel aufzutragen. Gerade einmal 28 Prozent der Befragten, die älter als 35 Jahre sind, lassen von ihrem Haus- oder Hautarzt ein Hautkrebs-Screening durchführen. Dabei haben gesetzlich Versicherte ab 35 einen Anspruch auf die Vorsorgeuntersuchung. Laut Forsa existieren außerdem zu viele Wissenslücken in der Bevölkerung. So glaubt jeder vierte Befragte (27 Prozent) durch Autoscheiben ausreichend vor Sonne geschützt zu sein.

www.aok.de/pk/hitzeschutz
24-Stunden-Hitzetelefon von Clarimedis:
0800 1 265 265

„Hitzeschutz gibt es nicht umsonst“

Schon mit einfachen Präventionsmaßnahmen ließen sich viele hitzeassoziierte Sterbefälle und Gesundheitsprobleme verhindern, sagt der Arzt Dr. med. Martin Herrmann. Der Vorsitzende der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) fordert klare Zuständigkeiten und feste Budgets für den Hitzeschutz.

Herr Dr. Herrmann, wie viele Menschen sterben hierzulande hitzebedingt jedes Jahr?

Das RKI kam für 2022 auf rund 4.500 Menschen. In einer aktuellen epidemiologischen Studie des Helmholtz Zentrums München errechneten die Wissenschaftler knapp 10.000 hitzeassoziierte Sterbefälle im gleichen Zeitraum. Dazu kommen noch Millionen Menschen, die stark unter Hitze leiden. Einer aktuellen Studie zufolge fühlen sich 23 Prozent aller Beschäftigten im Job durch Extremwetter sehr belastet – das sind immerhin mehr als zehn Millionen Menschen.

Welche Berufsgruppen sind besonders betroffen?

Das sind Menschen die draußen arbeiten, aber auch Pflegekräfte. Von ihnen berichten 49 Prozent über große Probleme bei der Arbeit an heißen Tagen. Eine Rolle spielt sicher auch, dass in der Pflege relativ viele ältere Menschen – teilweise mit Vorerkrankungen – arbeiten. Gleichzeitig steigt bei Extremwetter die Zahl der Krankenhauseinweisungen, werden Rettungsdienste stärker beansprucht und müssen Menschen in Pflegeeinrichtungen intensiver betreut werden. So klagen mehr als 50 Prozent der Pflegebedürftigen über schwere Beeinträchtigungen bei Hitze. Bei tropischen Temperaturen steigt der Arbeitsaufwand in der Pflege, während die Ausfallquote bei den Pflegekräften ebenfalls steigt. Das kann schnell zu einer Versorgungskrise führen.

Welche Bevölkerungsgruppen sind noch gefährdet?

Unter anderem vorerkrankte Menschen, beispielsweise mit kardiovaskulären und psychischen Einschränkungen. Hinzu kommen obdachlose oder sozial isolierte Menschen; Schwangere und Kleinkinder. Ein ärztlicher Kollege erzählte mir, dass während Hitzewellen verstärkt Jugendliche und junge Erwachsene die Praxen aufsuchen.

In diesem Alter gelten Menschen als besonders resilient. Wie interpretieren Sie die Beobachtung Ihres Kollegen?

Zunächst ist die Morbidität nicht so stark altersbedingt wie die Mortalität. Außerdem nehmen noch viel zu Wenige das Problem ernst. Ich weiß von Wettkämpfen, die in der Mittagshitze stattfanden, und anschließend landeten 15 Nach-



Martin Herrmann

Jahrgang 1957

promovierter Mediziner, arbeitete als Stationsarzt in einer psychosomatischen Klinik und beriet später Unternehmen und NGO's bei der Umsetzung von Transformationsvorhaben.

Er ist Mitglied des Ausschusses für Klima der Bundesärztekammer und Vorsitzender der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG).

wuchssportler aufgrund von Kreislaufproblemen in der Notaufnahme.

Sie kritisieren, dass Deutschland auf Hitzewellen nicht gut vorbereitet ist. Woran liegt das?

An zwei Gründen. Zum einen herrscht bei vielen Entscheidungsträgern große Unkenntnis über Gesundheitsgefahren durch Hitze und zweitens fehlt eine Gesetzesgrundlage über Zuständigkeiten und Finanzierungsmöglichkeiten beim Hitzeschutz.

Was ließe sich dagegen tun?

Wir, damit meine ich ein Bündnis aus mehr als 40 bundesweiten Institutionen aus dem Gesundheitswesen, darunter KLUG und der AOK-Bundesverband, wollen das Thema mehr in den Fokus der Bevölkerung und von Entscheidern rücken. Bürgermeister, Wissenschaftler, Lehrer, Ärzte, Pflegekräfte oder Führungskräfte in Unternehmen – alle müssen in ihren Bereichen Hitzeschutzpläne aufstellen und umsetzen. Bislang verfügen aber zu wenige Entscheidungsträger über eine ausreichende Hitzekompetenz. Unser Ziel ist, das in den nächsten Jahren zu ändern. Ein Baustein in dieser Strategie ist der jährliche Hitzeaktionstag, der diesmal am 5. Juni stattgefunden hat. Die Botschaft lautete: Nehmt das Thema endlich ernst und handelt.

Hitzeschutzmaßnahmen kosten Geld. Eventuell braucht es mehr Personal, vielleicht bauliche Veränderungen an Gebäuden. Sehen Sie in Zeiten knapper Kassen ein Finanzierungsproblem?

Hitzeschutz gibt es nicht umsonst und reine Absichtserklärungen bringen uns nicht weiter. Stattdessen braucht es Budgets, beispielsweise für Kommunen, Kliniken, Kitas und Schulen. Und diese Budgets müssen gesetzlich garantiert werden. Notfalls müssen Ausgaben umgeschichtet, Maßnahmen zugunsten des Hitzeschutzes priorisiert werden. Es kann nicht sein, dass es bis ins letzte Detail ausgearbeitete Brandschutzbestimmungen gibt und die Hitze, durch die um ein Vielfaches mehr Menschen sterben als durch Brände, ignoriert wird. Denn eins ist klar: Schon durch einfache Maßnahmen, ließen sich viele Todesfälle verhindern.

Vielen Dank für das Gespräch!

© DEUTSCHE ALLIANZ KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT - KLUG E.V.