



Hitze-Bingo als Einstieg in das Thema „Klimaanpassung“

Das Thema „Hitze“ wird für soziale Einrichtungen und Dienste angesichts zunehmender Hitzeperioden im Zuge des Klimawandels immer wichtiger. Soziale Einrichtungen und Dienste ergreifen zunehmend baulich-technische, organisations- und personenbezogene Klimaanpassungs-Maßnahmen, um die ihnen anvertrauten Menschen und ihre Mitarbeitenden so gut wie möglich vor den Auswirkungen von Hitzeereignissen zu schützen.

Es gibt mittlerweile einige Broschüren, Aktionspläne und Leitfäden zum Thema Hitzeschutz für verschiedene Bevölkerungsgruppen, Akteure und Organisationen. Auch werden zunehmend (online-)Veranstaltungen und Schulungen angeboten.

Sensibilisierung und Zusammentragen von Hitze-Tipps

Das Hitze-Bingo kann eine weitere Möglichkeit zur Sensibilisierung und Wissensvermittlung sein. Es bietet einen spielerischen Zugang zu dem Thema. Zudem gilt, dass eine Sensibilisierung und Information umso nachhaltiger ist, je mehr unterschiedliche „Informationskanäle und -formate“ genutzt werden. Gegebenenfalls können so auch Menschen erreicht werden, die das Thema weniger interessiert oder die des Themas etwas überdrüssig sind. Denn durch das Spiel sind alle aktiv beteiligt, es bietet ein Erlebnis in der Gruppe und es gibt vielleicht etwas zu gewinnen.

Mit dem Hitze-Bingo kann nicht nur für das Thema sensibilisiert und Informationen weitergegeben werden. Durch die Rückmeldungen der Teilnehmenden können auch weniger bekannte Hitze-Tipps, kreative Ideen oder interessante Praxiserfahrungen zusammengetragen werden. Entscheidend ist, dass in der Spielemoderation nicht einseitig Hinweise gegeben werden, sondern auch nach den Erfahrungen der Teilnehmenden immer wieder gefragt wird.

Nutzbar für verschiedene Formate

Das Hitze-Bingo kann für unterschiedliche Formate genutzt werden, z.B.:

- für interne Sensibilisierungs-/Schulungsformate mit den Mitarbeitenden der Einrichtung oder des Dienstes
- für Veranstaltungen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern
- für Angehörigen-Abende in sozialen Einrichtungen
- für Veranstaltungen mit Ehrenamtlichen, auch damit diese ggfs. besonders gefährdete Menschen sensibilisieren können
- Die Veranstaltung sollte ausreichend Zeit für Fragen der Teilnehmenden vorsehen. Ist das Interesse geweckt, kann ggfs. auf kostenlose,



zielgruppengerechte Broschüren verwiesen oder diese auch bereitgestellt werden

Möglicher Ablauf

Nach der Begrüßung durch die Spielleitung und ggfs. einer Vorstellungsrunde kann das Hitze-Bingo gespielt werden. Dabei sollten die Teilnehmenden zu einer möglichst aktiven Teilnahme angeregt werden. Die von der Spielleitung gegebenen Tipps und Hinweise sollte weniger in Form eines Vortrages vermittelt werden. Zum Beispiel kann die Spielleitung beim Ziehen einer Bingo-Karte die Teilnehmenden immer wieder zu deren Erfahrungen fragen: „Wenden Sie das an?“ „Hilft Ihnen das bei einem Hitzeereignis?“ „Gibt es dabei Schwierigkeiten?“ „Haben Sie ähnliche Ideen?“ etc.

Zwischen dem Ziehen der einzelnen Bingo-Karten durch die Moderation sollte für diese Fragen ein wenig Zeit eingeplant werden. Es darf aber auch nicht zu lange dauern, damit andere Teilnehmende nicht „abschalten“. Gibt es Fragen oder Rückmeldungen, die etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, können diese eventuell nach dem Spiel besprochen werden (weitere Informationen siehe [„Spielanleitung Hitze-Bingo“](#)).

Wer kann ein Hitze-Bingo-Spiel durchführen?

Man muss keine ausgewiesener Hitze-Expertin bzw. kein Hitze-Experte sein, um als Spielleitung das Hitze-Bingo zu spielen. Es geht nicht um die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse, sondern um eine Sensibilisierung für das Thema und die Vermittlung von Praxis-Tipps. Als Vorbereitung hilft es aber, sich mit dem Thema vorab zu befassen. Dafür gibt es zahlreiche Broschüren; Praxis-Hinweise und eine kleine Auswahl an Broschüren bietet zum Beispiel die Handreichung „Klimaanpassung in Einrichtungen und Diensten der DRK-Wohlfahrt – Praxishandreichung“ des Deutschen Roten Kreuzes e.V.. Außerdem finden sich weitere Informationen zu den einzelnen Bingo-Karten in der Veröffentlichung [„Hintergrundinformationen zum Hitze-Bingo“](#).

Das Hitze-Bingo basiert auf dem Konzept des „Sicherheits-Bingos“. Das „Sicherheits-Bingo“ wurde im Forschungsprojekt KOPHIS vom Deutschen Roten Kreuz e.V. auf Basis eines Konzeptes des Roten Kreuzes in den Niederlanden entwickelt. Das Projekt KOPHIS wurde von 2016 bis 2019 vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt im Rahmen des Programms „Forschung für die zivile Sicherheit“ gefördert. KOPHIS wurde vom Deutschen Roten Kreuz koordiniert und gemeinsam mit den Forschungspartnern, dem Internationalen Zentrum für Ethik in den Wissenschaften (IZEW) der Universität Tübingen, der Katastrophenforschungsstelle (KFS) der Freien Universität Berlin, dem Institut für Arbeitswissenschaften und Technologiemanagement (IAT) der Universität Stuttgart und dem Zentrum für Telemedizin Bad Kissingen (ZTM) durchgeführt. [KOPHIS - BMFTR-Sicherheitsforschung](#)



Hintergrundinformationen zum Hitze-Bingo

Diese Hintergrundinformationen sind für Interessierte gedacht, die das Hitze-Bingo als Spielleitung moderieren und sich vorab etwas ausführlicher als auf den Bingo-Karten angeführt, mit den Themen beschäftigen möchten.

Diese Hintergrundinformationen beziehen sich auf die 16 Hitze-Bingo-Karten. Für weitere Informationen bietet sich die Praxishandreichung „Klimaanpassung in Einrichtungen und Diensten der DRK-Wohlfahrt“ vom DRK-Generalsekretariat an. Sie kann hier heruntergeladen werden: [Klimaanpassung in der DRK-Wohlfahrt - DRK Wohlfahrt](#) In der Handreichung werden zahlreiche, wissenschaftlich fundierte Veröffentlichungen zum Thema „Hitze“ angeführt.

Karte Medikamente

Medikamente und Hitze:

- Bestimmte Medikamente können bei Hitze problematisch sein: Sie vermindern das Schwitzen, schwächen die Anpassungsfähigkeit des Körpers, fördern Elektrolytverlust, beeinträchtigen Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System oder können lichtbedingte schmerzhaft Hautreaktionen auslösen.
- Hinweis: Auch rezeptfreie Medikamente können solche Nebenwirkungen haben

Medikamentenplan anpassen:

- Vor der Hitze-Saison schon im Frühjahr durch den behandelnden Arzt/die behandelnde Ärztin einen hitze-angepassten Medikamentenplan erstellen lassen
- Ärztlich klären lassen, ab welchen Temperaturen/Bedingungen der angepasste Plan aktiviert wird und wie lange er gültig bleibt

Richtige Lagerung:

- Geeignete kühle Lagerungsorte für Arzneimittel identifizieren
- Mögliche Stromausfälle bei der Planung berücksichtigen
- Viele Medikamente dürfen maximal bei 25°C gelagert werden, andere benötigen Kühlschranklagerung (Lagertemperatur steht auf der Verpackung)
- Medikamente vor Sonne, Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit schützen
- Geeignete Lagerungsorte: In der Originalverpackung in einer Schublade oder bei Bedarf im Kühlschrank
- Ungünstige Lagerungsorte: Badezimmerschrank, Fensterbrett



Karte Soziales Netzwerk:

Einbindung von An- und Zugehörigen und evtl. Nachbarinnen und Nachbarn, ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer:

Können An- und Zugehörige aktiv mitunterstützen?

Wenn betroffene Personen, z.B. pflegebedürftige Menschen, in einer Einrichtung leben:

- Können An- und Zugehörige z. B. gebeten werden, sommerliche luftige Kleidung für die betreuten Personen bereitzustellen und diese bei der Auswahl geeigneter Kleidungsstücke unterstützen?
- Können An- und Zugehörige darauf achten, dass Sommerbetten und Sommerbettwäsche genutzt werden?
- Können sie in Hitzeperioden die Zahl ihrer Besuche oder Kontaktaufnahmen per Telefon ausweiten und die betroffenen Menschen z. B. zum Trinken motivieren (z.B. durch gemeinsames Trinken) oder sie nach weiteren Maßnahmen, wie Lüftungen und sommerlicher Kleidung, etc. fragen?

Wenn die betroffenen Menschen in ihrer Häuslichkeit leben

- Können An- und Zugehörige bei einer häuslichen Versorgung eine hitzeangepasste Umgestaltung des Wohnraums der betroffenen Personen vornehmen? (Verschattung der Fenster)? Können sie den kühlfesten Raum in der Wohnung oder im Haus identifizieren und hier den betroffenen Personen den vorübergehenden Aufenthalt an besonders heißen Tagen nahelegen? Können An- und Zugehörige auf Sommerbettwäsche und Sommerbetten achten? Können sie eine Medikamentenanpassung durch die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt veranlassen (siehe Karte **Medikamente**) und auf die richtige Lagerung der Medikamente achten?
- Können An- und Zugehörige die Zahl ihrer Besuche in Hitzeperioden erhöhen (idealerweise täglicher Besuch) und prüfen, wie es der betroffenen Person geht? Können sie gemeinsam mit ihnen etwas trinken und sie zum weiteren Trinken motivieren? Oder die Kontaktaufnahme per Telefon erhöhen (täglicher Anruf)? Können sie dabei wiederholt an das ausreichende Trinken erinnern?
- Sind die betroffenen Personen damit einverstanden, dass evtl. Nachbarinnen und Nachbarn mitunterstützen? Falls ja: können in einer Hitzeperiode Nachbarinnen und Nachbarn regelmäßig nach der betroffenen Person sehen oder sie fragen, wie es ihr geht und ob sie ausreichend trinkt? Können sie ggfs. bei starker Hitze kleine Einkäufe für die betroffene Person übernehmen?



- Eventuell können auch Ehrenamtliche vor Ort unterstützen: z.B. ehrenamtliche Besuchsdienste, Hitzenetzwerke, oder über Hitze-Telefone
- es gibt Broschüren und Flyer zum Thema „Hitzeschutz für Angehörige, Betroffene und Ehrenamtliche“, z.B.
 - Auf der Seite der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit e. V.: „Mit Hitze keine Witze – wie schützen wir uns und andere?“
[KLUG_MitHitzeKeineWitze_upload.pdf](#), in Deutsch, Arabisch, Englisch, Kurdisch, Polnisch, Russisch, Tamil Sangam, Türkisch, Ukrainisch, siehe [Sammlung hilfreicher Informationen | hitze.info](#)
 - Vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit: Pflege und Hitze. Informationen für pflegende Angehörige [Pflege und Hitze - Informationen für Pflegende Angehörige - Publikationsshop der Bayerischen Staatsregierung](#) sowie einen Flyer „Häusliche Pflege bei Hitzeperioden“ [Häusliche Pflege bei Hitzeperioden](#)
 - Vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit: Pflege und Hitze. Informationen für pflegende Angehörige [Pflege und Hitze - Informationen für Pflegende Angehörige - Publikationsshop der Bayerischen Staatsregierung](#) sowie einen Flyer „Häusliche Pflege bei Hitzeperioden“ [Häusliche Pflege bei Hitzeperioden](#)
 - Vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: „Gesund durch die Sommerhitze. Informationen und Tipps für ältere Menschen und Angehörige“ [kompakt. - Gesund durch die Sommerhitze - Informationen und Tipps für ältere Menschen und ihre Angehörigen - BIÖG Shop](#)
 - Von dem LMU Klinikum München: „Gut durch die Sommerhitze in der stationären Pflege. Die wichtigsten Tipps für Besucherinnen/Besucher und Angehörige“ [Info_Besucher](#)
 - Vom Umweltbundesamt: [Der Hitzeknigge | Umweltbundesamt](#)
 - Vom VDEK-Verband der Ersatzkassen und der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit e. V. gibt es eine Materialsammlung für Hitzeschutz in der Pflegeberatung, der u.a. einen Infoflyer mit Praxistipps enthält: [Hitze – eine zunehmende Gefahr für unsere Gesundheit](#)

Weitere Informationen in der Praxishandreichung „Klimaanpassung in Einrichtungen und Diensten der DRK-Wohlfahrt“ vom DRK-Generalsekretariat an. Sie kann hier heruntergeladen werden: [Klimaanpassung in der DRK-Wohlfahrt - DRK Wohlfahrt](#)

Karte Lüften

Lüftungs- und Verschattungsmanagement:

- Lüften idealerweise nachts, alternativ in den frühen Morgenstunden durchführen



- Querlüftung nutzen, aber darauf achten, dass keiner im Luftzug sitzt
- Verschattungsmaßnahmen aktivieren
- Fenster gegebenenfalls auf Kippe stellen, solange Außenluft kühler als Innenluft ist und Fenster schließen, sobald Außentemperatur steigt
- Fenster überwiegend geschlossen halten, bis die Tageshitze nachlässt
- Türen zum Flur gegebenenfalls offenlassen
- In einer Einrichtung festlegen, wer am Tag für das Lüftungsmanagement zuständig ist

Einsatz von Ventilatoren:

- Ventilatoren sind nur bedingt empfehlenswert, da sie austrocknen können
Ventilatoren nur bei Raumtemperaturen unter 35°C einsetzen, da sie sonst die Hitzebelastung erhöhen
- Einsatz von Ventilatoren nur, sofern Bewohnerinnen und Bewohner dies wünschen, darauf achten, dass sie außerhalb des direkten Luftzugs sitzen und den Einsatz zeitlich begrenzen, auf mögliche Dehydrierung und Elektrolytverlust achten
- Regelmäßig reinigen, um Staubaufwirbelung zu vermeiden
- Bei Einsatz: Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, da Ventilatoren die Verdunstung erhöhen

Karte Trinken

- Das Durstgefühl lässt mit zunehmenden Alter nach, ältere Menschen schwitzen weniger, nehmen evtl. entwässernde Medikamente ein
- Gefahr der Austrocknung / Dehydration
- Neben körperlichen Gründen spielen auch soziale Gründe eine Rolle, warum ältere Menschen (zu) wenig trinken: evtl. machen sie sich Sorgen, ob sie rechtzeitig eine Toilette aufsuchen können, evtl. schämen sie sich mit Blick auf eine mögliche Inkontinenz
- Besonders gefährdet sind Menschen mit demenziellen Erkrankungen und Menschen, die nicht selbständig trinken können
- Die individuelle Trinkmenge sollte bei Vorerkrankungen ärztlich abgeklärt werden, da bei bestimmten Erkrankungen wie Herz- oder Nierenleiden eine maximale Trinkmenge nicht überschritten werden darf.



Getränkevorrat:

- Ausreichenden Getränkevorrat für Bewohnerinnen und Bewohner anlegen
- Auch für die Mitarbeitenden einen kostenlosen Getränkevorrat anlegen und in Hitzeperioden ausreichend Wasser zur Verfügung stellen

Leicht zugängliche Getränke:

- An verschiedenen Orten bereitstellen: Bewohnerzimmer, Aufenthaltsraum, Außenbereich
- Wenn betroffene Menschen ungerne trinken oder das Trinken vergessen: Große Gläser verwenden, Strohhalme, Gläser mit zwei Henkeln, bunte Gläser verwenden, die zum Trinken animieren, alkoholfreie „schöne“ Cocktails für Abwechslung
- Trinkrituale einführen, z.B. zu bestimmten Zeiten oder Anlässen ein Glas Wasser, Zu-Prosten, „Trink-Runden“, alkoholfreie Cocktail-Partys...

Karte Sommerspeiseplan

Ernährung bei Hitze – Allgemeine Empfehlungen:

- Leichte Kost bevorzugen, die den Körper nicht zusätzlich belastet
- Schwere, fettreiche Mahlzeiten vermeiden, da diese die Wärmeproduktion im Körper erhöhen
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt statt wenige große Portionen

Wasserreiche Lebensmittel:

- Obst: Melonen (Wassermelone, Honigmelone), Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren), Pfirsiche, Nektarinen, Orangen
- Gemüse: Gurken, Tomaten, Zucchini, Paprika, Blattsalate

Geeignete Speisen und Getränke:

- Lauwarme Brühe: Versorgt den Körper mit Flüssigkeit und gleicht Salzverluste aus
- Salate: Frische, knackige Salate mit leichten Dressings (z.B. Blattsalate, Gurkensalat, Tomatensalat)
- Gemüsesuppen: Leichte, kalte oder lauwarme Suppen wie Gazpacho oder Gurkensuppe
- Eis und gefrorene Früchte: Zur Abkühlung und als erfrischender Snack
- Joghurt und Quark: Kühl und bekömmlich, können mit frischen Früchten kombiniert werden



Hinweise für die Pflegepraxis:

- Bei Personen mit Schluckbeschwerden: Wasserreiche Lebensmittel pürieren oder als Smoothies anbieten
- Appetitlosigkeit bei Hitze ist normal – durch attraktive, farbenfrohe Präsentation kann der Appetit angeregt werden
- Auf ausreichende Energiezufuhr achten, auch wenn weniger gegessen wird
- Mit Angehörigen abstimmen, welche leichten Speisen besonders gerne gegessen werden

Karte Betroffene einbeziehen

Betroffene aktiv einbeziehen:

- Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende und Bewohnerbeirat über Hitzeperiode, Hitzegefahren und Schutzmaßnahmen informieren
- Feedback einholen: Bewohnerinnen und Bewohner nach ihren Bedürfnissen und Vorlieben befragen (z.B. bevorzugte Getränke, Raumtemperatur, Aktivitäten)

Visualisierung und Erinnerungshilfen:

- Piktogramme verwenden: z.B. ein Sonnen-Symbol oder Thermometer-Symbol
- Warnhinweis sollte eindeutig erkennbar sein: "Heute ist ein sehr heißer Tag – bitte besonders auf ausreichendes Trinken achten!"

Karte Pausen

Hinweis: auch Mitarbeitende von sozialen Einrichtungen und Diensten können in Hitzeperioden gefährdet sein (z.B. aufgrund chronischer Erkrankungen). Zudem ist die Arbeit in sozialen Einrichtungen und Diensten oft körperlich sehr anstrengend (z.B. Heben, viel Laufen unter Zeitdruck, Arbeit in der ggfs. wenig gelüfteten, erhitzten Häuslichkeit der Klientinnen und Klienten)

Anpassung der Regelungen für Mitarbeitende:

- Pausenregelungen flexibilisieren und an Hitzebelastung anpassen
- Mehr Pausen ermöglichen, diese können dafür eventuell etwas kürzer sein
- Teamgröße anpassen: Bei extremer Hitze gegebenenfalls zusätzliches Personal einplanen, sofern möglich



- Personaleinsatz in Hitzeperioden: evtl. besonders hitzegefährdete Mitarbeitende (z.B. mit Vorerkrankungen) eher in der Frühschicht einsetzen

Karte Verschattung

Sonnenbeschienne Fenster sollten in Hitzeperioden verschattet werden. Dabei ist die Außenverschattung wirksamer, aber auch teurer als eine Innenverschattung durch Rollos, Jalousien, Vorhänge, Hitzeschutzfolien oder Ähnliches.

Am besten noch bevor die Sonneneinstrahlung die Räumlichkeiten trifft, mit dem Verschatten beginnen (nach dem morgendlichen Lüften). Die Verschattung solange aufrecht erhalten, bis die direkte Sonnenstrahlung endet.

Verdunkelung der Fenster: Außenverschattung

- Außenjalousien/Raffstores
- Rollläden
- Außenrollos
- Markisen
- Fensterläden

Sonnenschutz im Außenbereich:

- Sonnenschirme
- Sonnensegel

Weitere Möglichkeiten im Außenbereich:

- Pergolen mit Rankpflanzen: Natürliche Verschattung, die sich entwickelt
- Pavillons: Geschützte Sitzbereiche mit Dach
- Bäume und Sträucher: Langfristige, nachhaltige Verschattung
- Mobile Trennwände oder Paravents für flexible Schattenplätze

Karte Sommerkleidung

- ältere Menschen frieren oft und ziehen sich daher auch im Sommer eventuell zu warm an
- Menschen mit demenziellen Erkrankungen nehmen die Hitze-Gefahr eventuell nicht wahr
- Mitarbeitende und An- und Zugehörige können älteren Menschen Tipps geben zum Ankleiden oder mit ihnen gemeinsam etwas auswählen, Mitarbeitende und An- und Zugehörige können selbst mit „gutem Beispiel“ vorangehen: sich selbst sommerlich kleiden und die betreffende Person darauf hinweisen
- An- und Zugehörige sollten darauf achten, dass für die betroffene Person ausreichend sommerlich luftige Kleidung zur Verfügung steht

Material:



- Naturfasern bevorzugen: Baumwolle, Leinen, Seide
- Vermeiden: Synthetische Materialien wie Polyester (außer spezielle Funktionskleidung)
- Leichte, dünne Gewebe, die Luftzirkulation ermöglichen

Schnitt und Passform:

- Locker sitzende Kleidung für bessere Luftzirkulation
- Keine enganliegende Kleidung, die Schwitzen verstärkt

Farbe:

- Helle Farben reflektieren Sonnenlicht und halten kühler
- Dunkle Farben absorbieren Wärme und sollten vermieden werden

Zusätzliche Aspekte:

- Socken: Dünne Baumwollsocken oder besser barfuß bzw. in offenen Schuhen
- Nachtwäsche: Leichte Nachthemden oder Pyjamas aus Baumwolle

Karte Körperkühlung

Kühlende Maßnahmen für Bewohnerinnen und Bewohner:

- Fußbäder
- Unterarm-Bäder
- Kühle, feuchte Umschläge
- Kühle Waschungen
- Sprühflaschen mit kühlem Wasser platzieren, auch für Mitarbeitende, kann auch im Dienstwagen für Mitarbeitende deponiert werden

Allgemeine Hinweise zu kühlenden Maßnahmen:

- Kein eiskaltes Wasser verwenden – Schockreaktion vermeiden
- Individuelle Vorlieben beachten: Manche mögen bestimmte Maßnahmen nicht
- Auf Hautreaktionen achten, besonders bei empfindlicher Haut
- Kühlende Maßnahmen regelmäßig über den Tag verteilt anbieten
- Kühlende Maßnahmen bei bettlägerigen Menschen: Lagerung mit wenig Kissen (Hitzestau), häufigere Mikrolagerungen und schiefe Ebene, zum Kühlen: Körperwaschungen. Prüfen, ob sich bei ihnen Hitze staut.
- Bei Inkontinenz: Statt folienbeschichtete Einwegwindeln können Netzhosen mit Einlagen verwendet werden

Karte Sommerbettwäsche

Darauf achten, dass die Winterbettwäsche rechtzeitig gegen Sommerbettwäsche ausgetauscht wird. Auch dicke Winterbetten sollten gegen leichte Sommerbetten getauscht werden, wenn die Temperaturen steigen.



Sommerbettwäsche:

- Leichte, atmungsaktive Materialien: Baumwolle, Leinen, Seersucker aus Baumwolle
- Eventuell nur Laken oder dünne Sommerdecke zum Zudecken
- Bettwäsche häufiger wechseln bei verstärktem Schwitzen
- Bettschutzauflagen aus Kunststoff können Hitzestau verursachen, insbesondere bei bettlägerigen Menschen ggfs. entfernen oder austauschen

Karte Sonnenschutz

Sonnencreme:

- Hoher Lichtschutzfaktor (LSF): Mindestens LSF 30, besser LSF 50+, Besonders für ältere Menschen wichtig: Haut wird dünner und empfindlicher
- Etwa 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien auftragen

Weitere Aspekte:

- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille

Karte Dienstkleidung

Geeignete Dienstkleidung für heiße Arbeitstage

- Lockere, weite Schnitte bevorzugen – enge Kleidung verhindert Luftzirkulation
- Helle Farben wählen, da diese Sonnenstrahlen besser reflektieren als dunkle
- Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen nutzen, die Feuchtigkeit gut aufnehmen; umweltfreundlich ist auch Tencel oder Lyocell
- Funktionskleidung mit Mesh-Einsätzen für bessere Belüftung
- Es gibt Kühl-Shirts- und -Westen, Kühl-Tücher für Schulter und Nacken, Kühl-Bandanas für den Kopf,
- Westen werden evtl. als zu einengend bei der Arbeit empfunden, Kühl-Tücher und Bandanas passen sich besser an

⇒ testen



Karte Tagesablauf

Zeitliche Planung von Außenaktivitäten:

Meiden Sie der intensivsten Sonnenstunden:

- Zwischen 11:00 und 16:00 Uhr ist UV-Strahlung am stärksten
- Größte Hitze des Tages gegen 17.00 Uhr
- In Hitzeperioden: zwischen 11:00 und 18:00 Uhr möglichst keine Aktivitäten im Freien
- Günstige Zeiten: Morgenstunden: Bis etwa 11:00 Uhr oder Abendstunden: Ab 18:00 Uhr

In Hitzeperioden Aktivitäten in die frühen Vormittagsstunden bis 11 Uhr verlegen oder ganz aussetzen: z.B.

- Ausflüge und Spaziergänge
- Bewegungsangebote (Gymnastik, Bewegungstherapie)
- Gartenarbeit oder Aktivitäten im Freien
- Physiotherapie und aktivierende Pflege
- Oder durch weniger belastende Alternativen ersetzen z.B. Bewegungsangebote nur im Sitzen oder Entspannungsübungen, statt Spaziergang: Sitzen im schattigen Garten

Karte Begrünung

Gestaltung des Außengeländes zur Hitzereduktion:

- Asphaltierte oder betonierte Flächen wo möglich entsiegeln
- Versiegelte Flächen speichern Hitze und heizen sich stark auf
- Ersatz durch Flächenbegrünung: Rasen, Bodendecker, niedrige Stauden oder andere Pflanzen

Schaffung von Schattenplätzen:

- Baumbepflanzung
- Sonnensegel und Überdachungen

Wasserflächen anlegen:

- Kleine Teiche oder Brunnen

Weitere Begrünungsmaßnahmen:

- Fassadenbegrünung: Kühlt Gebäudewände



- Dachbegrünung: Reduziert Aufheizung von Gebäuden
- Hochbeete und Pflanzkübel für Balkon oder Terrasse

Karte Hitzewarnsystem

- App oder Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD) nutzen
- Hitzewarnungen täglich bis spätestens 10 Uhr für den aktuellen und den folgenden Tag
- Möglichkeit, frühzeitig Schutzmaßnahmen einzuleiten
- Alternative: Warn-App NINA vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) mit standortbezogenen Warnungen