Hitze-Kommunikation in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Hitze stellt insbesondere für ältere und pflegebedürftige Menschen ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko dar. Als Leitung oder Fachkraft in einer Pflege- und Betreuungseinrichtung tragen Sie ganz zentral dazu bei, rechtzeitig zu informieren, vorzubeugen und zu schützen.

Die kompakte Handreichung beinhaltet Tipps und hilfreiche Textbausteine für Ihre Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen, ihren Angehörigen und den Mitarbeitenden rund um das Thema Hitzeschutz. Die unten aufgeführten Textbausteine lassen sich flexibel an Ihre Bedürfnisse anpassen und in verschiedenen Kommunikationskanälen und -aktionen einsetzen – sei es für Aushänge im Eingangsbereich Ihrer Einrichtung, kurze Mailings oder Rundschreiben an Angehörige, Beiträge im internen Newsletter oder auf Ihrer Website. Auch für Posts in sozialen Medien oder im Rahmen von Besprechungen können die Bausteine verwendet werden.

# Gut vorbereitet in die Hitzesaison: Was Sie tun können

Bereits vor Beginn der heißen Monate sind in Pflege- und Betreuungseinrichtungen gezielte Vorkehrungen sinnvoll, um besonders gefährdete Personen zu schützen. Dazu gehört, frühzeitig zu identifizieren, welche Bewohnerinnen und Bewohner besonders empfindlich auf Hitze reagieren – etwa aufgrund von Vorerkrankungen oder eingeschränkter Selbstwahrnehmung. Auch die Arzneimittelversorgung sollte überprüft werden, da viele Medikamente die Hitzeverträglichkeit beeinträchtigen können. In Absprache mit Ärztinnen und Ärzten kann gegebenenfalls eine Anpassung erfolgen.

Ein zentrales Ziel ist es, möglichst viele Aufenthalts- und Ruheräume dauerhaft kühl zu halten. Darüber hinaus sollten einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen wie das Bereitstellen von Getränken, das Tragen luftiger Kleidung und ein konsequenter Sonnenschutz nicht vernachlässigt werden. Prüfen Sie zudem, wie Sie den Tagesablauf von Bewohnerinnen und Bewohnern an die Hitze anpassen können, sodass Aktivitäten wie Spaziergänge möglich bleiben, ohne zusätzliche körperliche Anstrengungen zu verursachen.

Auch das Team spielt eine wichtige Rolle: Der Austausch im Kollegium über Erfahrungen und Beobachtungen kann helfen, sinnvolle Maßnahmen gemeinsam zu entwickeln und umzusetzen. Nicht zuletzt gilt: Bauliche Veränderungen, die dem Hitzeschutz dienen – etwa Verschattungen, Lüftungslösungen oder bauliche Anpassungen – erfordern Vorlaufzeit. Deshalb sollten entsprechende Planungen frühzeitig angestoßen werden.

# Textbausteine: Das können Sie als Einrichtung kommunizieren

**Textbaustein 1: Wenn Hitze zur Belastung wird – gemeinsam gut durch den Sommer**

Hitzewellen können für ältere Menschen schnell zur gesundheitlichen Belastung werden – auch wenn man sich selbst noch fit fühlt und kaum ins Schwitzen kommt. Doch genau das kann trügerisch sein: Schwitzen ist eine wichtige Funktion zur Abkühlung des Körpers. Im höheren Lebensalter verändert sich jedoch der Stoffwechsel, die Wärmeregulation wird langsamer, und das Durstempfinden lässt oft nach. Die Folge: Der Körper kann überhitzen oder austrocknen, ohne dass es gleich auffällt.

Deshalb gilt: Achten Sie gut auf sich selbst – und auch auf andere. Ausreichend trinken, Schatten suchen und den Kreislauf im Blick behalten – so kommen wir gemeinsam besser durch heiße Tage. Denn unser Ziel ist, dass Sie den Sommer genießen können – sicher und gesund.

**Textbaustein 2: Hitzeschutz-Tipps – das können Sie tun!**

Heiße Tage können insbesondere für ältere und pflegebedürftige Menschen belastend sein. Um gesundheitliche Risiken zu minimieren, ist es wichtig, gemeinsam auf einige Punkte zu achten:

**Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherstellen:** Achten Sie darauf, regelmäßig zu trinken, auch wenn kein Durstgefühl besteht. Ideal sind Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Alkohol und stark gezuckerte Getränke sollten vermieden werden.

**Leichte und angepasste Kleidung tragen:** Bevorzugen Sie helle, luftige Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen. Im Freien ist eine leichte Kopfbedeckung empfehlenswert, um vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.

**Wohnräume kühl halten:** Lüften Sie früh morgens und spät abends, wenn die Temperaturen niedriger sind. Halten Sie tagsüber Fenster und Vorhänge geschlossen, um die Hitze draußen zu halten. Ventilatoren können die Luftzirkulation verbessern, sollten jedoch so eingesetzt werden, dass kein direkter Luftzug entsteht.

**Körper aktiv kühlen:** Nutzen Sie feuchte Tücher für Nacken und Stirn, kühle Fuß- oder Handbäder oder erfrischende Duschen, um die Körpertemperatur zu senken.

**Leichte Mahlzeiten bevorzugen:** Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt belasten den Körper weniger. Geeignet sind Salate, gedünstetes Gemüse und wasserreiche Früchte wie Melonen oder Gurken.

**Medikamenteneinnahme überprüfen:** Einige Medikamente können die Hitzetoleranz beeinflussen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob Anpassungen notwendig sind.

**Kühle Orte aufsuchen:** Sollte Ihre Wohnung oder Aufenthaltsort stark aufgeheizt sein, verbringen Sie Zeit in kühleren Räumen, oder suchen Sie öffentliche, klimatisierte Orte wie Bibliotheken oder Einkaufszentren auf.

**Auf Warnsignale achten:** Seien Sie aufmerksam bei Symptomen wie Schwindel, Schwäche, Kopfschmerzen oder Verwirrtheit. Diese können auf eine Überhitzung oder Dehydrierung hindeuten. Zögern Sie nicht, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Durch gemeinsames Handeln und gegenseitige Unterstützung können wir dazu beitragen, dass alle sicher und gesund durch die heißen Tage kommen.

**Textbaustein 3 (Kompakt-Version für Social Media, Aushänge o.ä.)**

Wenn Hitze zur Belastung wird – gemeinsam gut durch den Sommer

Gerade für ältere Menschen kann Hitze zur echten Gefahr werden – auch wenn sie sich selbst fit fühlen. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper: Die Temperaturregulation verlangsamt sich, das Durstgefühl nimmt ab. Die Folge kann eine unbemerkte Überhitzung oder Dehydrierung sein.

Deshalb gilt:

✔️ Viel trinken – auch ohne Durst

✔️ Leichte, luftige Kleidung tragen

✔️ Kühle Räume nutzen und regelmäßig lüften

✔️ Medikamenteneinnahme ärztlich prüfen lassen

✔️ Auf Anzeichen wie Schwindel oder Schwäche achten, Hilfe suchen

👉 Achten Sie auf sich und andere – damit der Sommer gesund bleibt!

# Weiterführende Informationen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt spezielle Hitzewarnungen für Landkreise und Städte heraus. Eine Registrierung ist einfach über diesen [Link](https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html) möglich. Alternativ kann auch die Hitzewarn-App des DWD genutzt oder [hier](https://www.hitzewarnungen.de/index.jsp) nachgeschaut werden.

Den tagesaktuellen UV-Index finden Sie auf der entsprechenden [Wetterkarte](https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html) des Deutschen Wetterdienstes (DWD).

Weitere Kommunikationsempfehlungen finden Sie in den Kommunikationsleitfäden „[Pflegebedürftige Menschen vor Hitze schützen](https://hitzeservice.de/wp-content/uploads/2024/05/BMG_Hitze_Leitfaden_Pflege.pdf)“ und „[Menschen mit Behinderung vor Hitze schützen](https://hitzeservice.de/wp-content/uploads/2025/01/BMG_Hitze_Leitfaden_Menschen_Behinderungen.pdf)“.

Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr finden Sie [hier](https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser).

Über das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) können Sie für die gewerbliche Nutzung eine Förderung für Kälte- und Klimaanlagen beantragen. Weiterführende Informationen zum Förderprogramm finden Sie auf der [Website des BAFA](https://www.bafa.de/DE/Energie/Energieeffizienz/Klima_Kaeltetechnik/klima_kaeltetechnik_node.html).

Weitere Informationen und Beratungsstellen rund um den Schutz vor hitzebedingten Risiken biete Ihnen das [HITZESERVICE-Portal](https://hitzeservice.de/) des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).