

Ortsverband Nauheim

Mit Hitze, keine Witze!

Ein Vortrag des VdK Ortsverbandes Nauheim

Nach dem Vortrag beginnt unser Herbstfest

Liebe Mitglieder, liebe Gäste,

wir begrüßen Sie herzlich zu unserem heutigen Vortrag mit dem Titel **„Hitze? Keine Witze!“**

Der Titel klingt zunächst etwas humorvoll, doch das Thema ist sehr ernst. Hitze ist längst nicht mehr nur eine Begleiterscheinung des Sommers. Sie ist eine der größten gesundheitlichen Folgen des Klimawandels und betrifft insbesondere ältere Menschen, chronisch Kranke, Menschen mit Behinderung und Menschen mit geringem Einkommen.

Als Sozialverband VdK setzen wir uns für diejenigen ein, die besonderen Schutz benötigen. Deshalb möchten wir heute darüber sprechen, warum Hitze so gefährlich ist, wer besonders betroffen ist und was jeder Einzelne sowie Politik und Kommunen dagegen tun können.

1. Hitze ist ein Gesundheitsrisiko

Früher sprach man von einigen heißen Sommertagen. Heute erleben wir immer häufiger lange Hitzeperioden mit Temperaturen von über 30 Grad – oftmals ohne ausreichende Abkühlung in der Nacht.

Genau diese fehlende nächtliche Erholung belastet unseren Körper besonders stark. Das Herz-Kreislauf-System arbeitet auf Hochtouren, der Flüssigkeitsverlust steigt und der Organismus kann sich kaum regenerieren.

Schon wenige heiße Tage hintereinander können die Zahl der Krankenhauseinweisungen und auch der Todesfälle erhöhen.

2. Warum trifft Hitze arme Menschen besonders?

Hitze ist auch eine soziale Frage.

Menschen mit geringem Einkommen leben häufiger in Wohnungen, die schlecht gedämmt sind. Oft fehlen Rollläden, Sonnenschutz oder eine Klimaanlage.

Hinzu kommt, dass günstiger Wohnraum häufig in dicht bebauten Stadtteilen liegt. Dort speichern Asphalt und Beton die Wärme besonders lange. Parks, Bäume oder schattige Plätze fehlen häufig.

Wer dagegen über mehr finanzielle Mittel verfügt, kann sich eher eine besser ausgestattete Wohnung in einer grüneren Umgebung leisten.

Die Folgen sind deutlich:

Nicht jeder leidet unter Hitze in gleichem Maße.

3. Wer ist besonders gefährdet?

Besonders gefährdet sind

- ältere Menschen,
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Diabetiker,
- Menschen mit chronischen Erkrankungen,
- Pflegebedürftige,
- Menschen mit Behinderung sowie
- kleine Kinder.

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab. Viele ältere Menschen trinken deshalb zu wenig. Gleichzeitig reguliert der Körper die Temperatur schlechter.

Gerade Menschen, die allein leben, merken oft zu spät, wie stark sie bereits belastet sind.

4. Was passiert bei großer Hitze?

Hohe Temperaturen können zu

- Kreislaufproblemen,
- Schwindel,
- Erschöpfung,
- Muskelkrämpfen,
- Austrocknung
- bis hin zum lebensgefährlichen Hitzschlag führen.

Besondere Vorsicht ist auch bei Medikamenten geboten. Manche Arzneimittel wirken bei Hitze anders oder müssen besonders gelagert werden.

Deshalb sollten Betroffene im Zweifel ihren Arzt oder ihre Apotheke um Rat fragen.

5. Was können wir selbst tun?

Jeder kann mit einfachen Maßnahmen viel für den eigenen Schutz tun.

Dazu gehört:

- ausreichend trinken,
- körperliche Anstrengungen in die Morgen- oder Abendstunden verlegen,
- Räume morgens und nachts lüften,

- tagsüber Fenster schließen und verschatten,
- leichte Kleidung tragen,
- den Körper regelmäßig kühlen.

Ganz wichtig ist außerdem:

Achten Sie auf Ihre Nachbarn, Freunde oder Angehörigen.

Ein kurzer Anruf oder ein Besuch kann Leben retten.

6. Welche Aufgaben haben Städte und Gemeinden?

Nicht alles können wir selbst lösen.

Kommunen müssen sich auf immer länger anhaltende Hitzeperioden einstellen.

Wie können sie dem entgegenwirken:

- mehr Bäume und Grünflächen,
- öffentliche Trinkwasserbrunnen,
- schattige Sitzgelegenheiten,
- kühle Aufenthaltsräume,
- Hitzeaktionspläne,
- bessere Informationen für die Bevölkerung.

Gerade Pflegeheime, Krankenhäuser, Schulen und Kindertagesstätten benötigen wirksame Hitzeschutzkonzepte.

7. Was fordert der Sozialverband VdK?

Der VdK setzt sich dafür ein, dass niemand wegen seines Alters, seiner Erkrankung oder seines Einkommens einem höheren Risiko ausgesetzt ist.

Wir fordern:

- bezahlbare energetische Sanierungen,
- besseren Hitzeschutz in Mietwohnungen,
- kommunale Hitzeaktionspläne,
- barrierefreie Kühlräume,
- mehr öffentliche Trinkwasserstellen,
- gezielte Unterstützung für ältere und pflegebedürftige Menschen,
- mehr Aufklärung über Gesundheitsgefahren.

Hitzeschutz ist Teil der Daseinsvorsorge und darf keine Frage des Geldbeutels sein.

Nach Informationen des Robert-Koch-Instituts (RKI) hat die Hitzewelle bis Ende Juni 2026 geschätzt 12120 Menschen in Deutschland das Leben gekostet. Allein in der Woche vom 22. bis 28. Juni sind demnach 4310 Personen hitzebedingt gestorben.

Schlusswort

Liebe Gäste,

Hitze ist kein Zukunftsproblem mehr.

Sie betrifft uns bereits heute.

Die gute Nachricht lautet:

Wir können viel tun – als Gesellschaft, als Kommunen und jeder Einzelne.

Wenn wir aufmerksam sind, füreinander sorgen und rechtzeitig vorsorgen, lassen sich viele gesundheitliche Schäden verhindern.

Der VdK wird sich weiterhin dafür einsetzen, dass besonders schutzbedürftige Menschen nicht vergessen werden.

Denn unser Leitsatz lautet:

Soziale Gerechtigkeit bedeutet auch Schutz vor den Folgen des Klimawandels.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Aufmerksamkeit.