



Merkblatt zum Hitzeschutz für niedergelassene Ärztinnen und Ärzte

Hohe Temperaturen und Hitzeperioden können für die Bevölkerung eine große gesundheitliche Belastung darstellen. Ältere und pflegbedürftige Menschen, sowie Menschen mit Vorerkrankungen, zählen hierbei zu den besonders hitzevulnerablen Gruppen. Auch Kinder und Schwangere, sowie Menschen, die arbeitsbedingt einer großen Hitzebelastung ausgesetzt sind, sind bei Hitze stark gefährdet. Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte und ihre Mitarbeitenden können einen wichtigen Beitrag leisten, um die gesundheitlichen Folgen von Hitze in der Bevölkerung so gering wie möglich zu halten. Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen dabei.

Wichtig - informieren und vorbereiten

- Verfolgen Sie Hitzewarnungen im Fernsehen, im Radio, in der Zeitung oder im Internet, wie beispielsweise auf der Internetseite des Deutschen Wetterdienstes
- Im Idealfall haben Sie den Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD) abonniert – so sind Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- Registrierung über folgenden Link:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
- Alternativ: Nutzung der WarnWetter-App des DWD (Download durch Scannen des QR-Codes)
- Weisen Sie Patientinnen und Patienten, sowie Angehörige, auf die Auswirkungen von Hitze und Empfehlungen zum Verhalten bei Hitze hin (z.B. während der Routineuntersuchung; an der Anmeldung)
- Stellen Sie Informationsmaterial bereit (z.B. Merkblätter, Flyer, Poster etc.)
- Motivieren Sie An- und Zugehörige zur täglichen Kontaktaufnahme mit Pflegebedürftigen und gefährdeten Personen (z.B. über Anrufe) während Hitzeperioden



Empfehlungen für das Klima in den Praxisräumen (Ziel: < 26°C)

- Lüften in den frühen Morgenstunden
- Fenster abdunkeln (wenn möglich von außen)
- Wenn vorhanden, Ventilatoren oder Klimaanlage für Luftzirkulation nutzen
- Unnötige Wärmequellen wie Lampen, elektrische Geräte, z.B. PCs abschalten, wenn diese nicht zwingend benötigt werden
- Wenn es Ausweichmöglichkeiten gibt, dann in kühleren Räumen aufhalten

Empfehlungen für organisatorische Maßnahmen:

- Anpassung der Sprechzeiten (falls praktikabel)
- Bereitstellen von kostenlosen Getränken im Wartezimmer
- Identifizieren von gefährdeten Patienten:
 - Termine, wenn möglich, auf den Vormittag oder die Abendstunden legen
 - Über bevorstehende Hitzewelle informieren

Besondere Beachtung von gefährdeten Gruppen sowie Medikamentenanpassung:

- Gefährdete Personen bei der Aufklärung hitzebedingter Gesundheitsgefahren priorisieren
- Abklären der optimalen Trinkmenge
- Die Medikamentenliste sollte vor dem Sommer überprüft und ggf. angepasst werden
- Die beigefügte **Heidelberger Hitze-Tabelle** bietet eine Übersicht welche Medikamente einen Einfluss auf die Thermoregulation haben

Sie haben bereits ein Konzept zum Hitzeschutz in ihrer Einrichtung oder würden gerne eines etablieren?

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihren Entwurf oder Ihre Fragen zum Thema per Mail an hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de senden.



- Besprechen Sie mit dem/der Patient/-in, wie eine eventuelle Anpassung der Medikamente bei Hitze gehandhabt werden soll
- Patientinnen und Patienten auf die korrekte Lagerung der Medikamente hinweisen

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Aktivitäten (z.B. soziale Angebote, Einkäufe oder Spaziergänge) auf den Vormittag oder die Abendstunden legen
- Körperliche Anstrengung bei Hitze vermeiden
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten:
 - Schuhe, die den Fußrücken bedecken
 - Leichte, helle Kleidung (z. B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
 - Sonnenbrille und Kopfbedeckung im Freien
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien, sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten:
 - Getränke sollten nicht zu kühl sein
 - Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
 - Auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr achten (z.B. mithilfe von Saftschorlen, Brühe)
 - Wasserreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse (z.B. Melone, Gurke, Tomaten...), in den Speiseplan integrieren
 - Leichte Kost bevorzugen (fetteiche, deftige Speisen möglichst vermeiden)
- Über Möglichkeiten zur Abkühlung aufklären wie z.B.: Hände, Arme, Nacken oder Stirn mit Wasser kühlen, z.B. mit feuchten Tüchern/Wassersprays/Kühlpacks

Schutz der Mitarbeitenden:

- Besprechen der kommenden Hitzewelle und der entsprechenden Maßnahmen im Team
- Anbieten von kostenlosen Getränken
- Leichte, atmungsaktive Dienstkleidung bereitstellen
- Gegenseitige Unterstützung und aufeinander achten, insbesondere ältere Mitarbeitende schützen

Sie haben bereits ein Konzept zum Hitzeschutz in ihrer Einrichtung oder würden gerne eines etablieren?

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihren Entwurf oder Ihre Fragen zum Thema per Mail an hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de senden.