DNGfK

Gesundheitswissen TO-GO

Hitzeaktionstag am 4. Juni 2025

™ B.Sc. Marco Hedel, B.A. Anna Stecher, M.Sc. Marit Derenthal, B.A. Lia Schumann, Max Zimmermann, Dipl. Med. Olaf Haberecht

---

Hitze – eine wachsende Gefahr für Gesundheit und Gesellschaft

Das Klima hat direkte weltweite Auswirkungen auf die Gesundheit unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen. Hitze ist dabei möglicherweise der klimabedingte Krankheitsfaktor mit dem größten Einfluss. In den Vereinigten Staaten z. B. verursachen extreme Hitzeereignisse mehr Todesfälle als alle anderen wetterbedingten Todesfälle zusammen (Kuehn & McCormick, 2017). Aufgrund des Klimawandels hat die Häufigkeit und Intensität von Hitzewellen seit den 1950er Jahren zudem weltweit stark zugenommen (Calvin et al., 2023). Was früher als Ausnahme galt, wird zur neuen Normalität. Doch was ist Hitze eigentlich? Warum ist Hitze eine unterschätzte Gesundheitsgefahr? Welche politischen Maßnahmen sind notwendig? Und mit welchen einfachen Strategien können wir uns und andere schützen?

Hitze und Hitzewellen

Hitze im Allgemeinen beschreibt ungewöhnlich hohe Temperaturen, während eine Hitzewelle als längere Phase aufeinanderfolgender extremer Hitzetage definiert wird. Allerdings gibt es dafür keine einheitliche, internationale Definition. Schwellenwerte, wie z. B. Mindesttemperatur und Dauer sowie zusätzliche Faktoren wie Luftfeuchtigkeit oder regionale Klimagewohnheiten variieren von Land zu Land. (*Hitzewelle (hitzeperiode)*, o. J.). Sicher ist jedoch eines: Es wird wärmer.

Die Erwärmung der Erde

Der zwischenstaatliche Ausschuss für Klimaänderungen der Vereinten Nationen (IPCC) erklärte in seinem sechsten Sachstandsbericht von 2021, Wissenschaftler seien sich sicher, dass Intensität und Häufigkeit von Hitzeereignissen seit dem

letzten Jahrhundert global zugenommen hätten (vgl. Arias et al., 2021). Bis zum Ende des Jahrhunderts wird erwartet, dass die globalen Durchschnittstemperaturen im Vergleich zur vorindustriellen Zeit um 2,4 °C bis 4,4 °C ansteigen werden, je nach Modellrechnung. Dieser Anstieg der Durchschnittstemperatur wird in jedem Fall in vielen Gebieten der Welt zu einer global beispiellosen Hitze führen (IPCC, 2021).

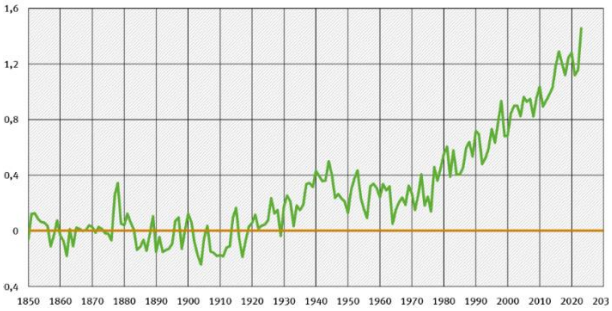

Abbildung 1: Abweichung in Grad Celsius der globalen Lufttemperatur vom Durchschnitt der Jahre 1850 bis 1900 (vgl. Indikator: Globale Lufttemperatur, *2015)*

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze

Hohe Temperaturen wirken sich negativ auf den menschlichen Körper aus, indem sie seine Fähigkeit zur Wärmeableitung und Thermoregulation beeinträchtigen, was zu Hitzeerschöpfung und möglicherweise Hitzschlag führen kann, einem Zustand, der durch eine Kerntemperatur von ≥ 40,6 °C und Funktionsstörungen des zentralen Nervensystems gekennzeichnet ist (Bouchama & Knochel, 2002).

Einer globalen Analyse zufolge könnte Hitze jedes Jahr für 490.000 zusätzliche Todesfälle verantwortlich sein (Zhao et al., 2021). Auch in Deutschland sind Hitzewellen mit einer signifikant erhöhten Sterblichkeit verbunden. Die Spitzenwerte lagen 2018 und 2019 bei über 7.000 Todesfällen, 2020 und 2022 bei über 4.000. In den Jahren 2016, 2017 und 2021 waren es deutlich weniger (1.500–2.000). Ein Grund für die Unterschiede sind u. a. die variierenden Hitzeextreme (An Der Heiden, 2024). Mit der sich zunehmend verschärfenden Erderwärmung, wird sich die hitzebedingte Übersterblichkeit zwischen 2030 und 2050 voraussichtlich fast verdreifachen, wenn keine Anpassungsmaßnahmen ergriffen werden (vgl. Simona et al., 2014). Insbesondere für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Hitzebelastung ein wichtiger, aber oft unterschätzter Risikofaktor. Trotz unterschiedlicher Umweltbedingungen und Bevölkerungen zeigten die Ergebnisse einer Meta-Analyse von 266 Studien aus dem Jahr 2022, dass ein Temperaturanstieg um 1 C° bei allen berücksichtigten Diagnosen die Wahrscheinlichkeit durch Herz-Kreislauf-

Erkrankungen zu sterben um 2,1 % erhöhte.

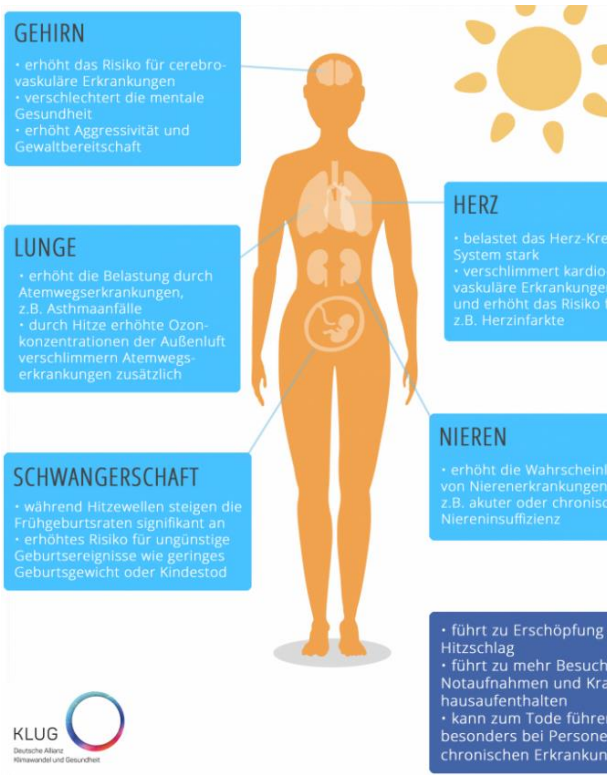

Abbildung 2: Hitze im Körper (vgl. Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigen kann, o. J.)

Den stärksten Anstieg des Risikos fanden die Forschenden zudem bei Schlaganfällen (3,8 %) und koronaren Herzkrankheiten (2,8 %). Für von Hitzewellen betroffene Menschen wurde sogar eine um 11,7 % höhere Sterblichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfasst, wobei sich der Effekt mit zunehmender Intensität der Hitzewelle noch verstärkte (Liu et al., 2022). Unter anderem aufgrund dieser Gefahren wurde 2023 der Hitzeaktionstag ins Leben gerufen.

Der Hitzeaktionstag

In den letzten beiden Jahren haben die Hitzeaktionstage bereits wichtige Impulse für einen besseren Hitzeschutz gegeben. Der Hitzeaktionstag 2025 will diese Bemühungen fortsetzen und weiter voranbringen. Zu den zentralen Forderungen des Hitzeaktionstages 2025 zählen (vgl. Politische Forderungen Hitzeaktionstag, o. J.):

1. Verbindlicher und finanziell abgesicherter Hitzeschutz in Kommunen

Hitzeaktionspläne müssen gesetzlich verankert und durch Bund und Länder finanziell sowie personell unterstützt werden. Der öffentliche Gesundheitsdienst soll als Koordinationsstelle fungieren.

2. Einbindung des Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesens

Risikogruppen erreicht man am besten durch die Expertise von Akteur*innen aus Gesundheit, Pflege und Sozialarbeit. Sie müssen in die Entwicklung praxisnaher Hitzeschutzmaßnahmen eingebunden werden – mit passenden Rahmenbedingungen für ihr Engagement.

3. Sektorübergreifende Hitzeschutzstrategie

Der nationale Hitzeschutzplan des BMG muss zu einer ressortübergreifenden Gesamtstrategie ausgebaut werden: von Kitas über Arbeitsplätze bis zum Sport. Rechtliche Anpassungen (z. B. Sozial-, Bau- und Arbeitsrecht) sind notwendig.

4. Hitze im Katastrophenschutz verankern

Hitzewellen können das Gesundheitssystem überlasten. Bundesländer müssen Hitze als Krisenszenario im Katastrophenschutz berücksichtigen: mit flexibler Versorgung, besserer Warninfrastruktur und Aufklärung der Bevölkerung.

5. Klimaschutzsofortprogramm

Die Klimakrise ist die Ursache – darum braucht es ein entschlossenes Klimaschutzprogramm, um die gesetzlichen Ziele zu erreichen. Das Gesundheitssystem muss klimaresilient und -neutral werden. Die Bundesregierung ist hier in der Pflicht.

Doch nicht nur politisch muss sich einiges tun, um gegen die Hitze anzukommen. Auch wir selbst mit unserem eigenen Verhalten können uns besser an die Hitze anpassen.

Anpassungsstrategien bei Hitze und Hitzewellen: So schützen Sie sich und andere (*Empfehlungen bei Hitze*, o. J.)

1. Aktivitäten anpassen

Vermeiden Sie körperliche Anstrengung in der Mittagshitze und verlegen Sie Sport, Einkäufe und andere Erledigungen in die **kühleren Morgen- oder Abendstunden**.

2. Sich und die Umgebung kühl halten

Halten Sie Ihre Wohnung kühl, indem Sie nachts und frühmorgens lüften und Jalousien oder Vorhänge als Sonnenschutz nutzen. Halten Sie zudem ihren **Körper** mit feuchten Tüchern, kühlen Duschen und Fußbädern kühl.

3. Ausreichend trinken und leicht essen

Trinken Sie **mindestens 1,5–2 Liter pro Tag** – ideal sind **Wasser, Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees**. Essen Sie zudem eher mehrere kleine Mahlzeiten statt drei großer Portionen. Ideal sind leichte, erfrischende und kühle Speisen wie Obst, Gemüse und Salate.

4. Sonnenschutz nicht vergessen

Tragen Sie **leichte, lange Kleidung**, eine **Kopfbedeckung**, **Sonnenschutz** mit Lichtschutzfaktor über 30 und meiden Sie direkte Sonne zwischen **11 und 15 Uhr**.

5. Auf Risikogruppen achten

Kinder, Ältere und chronisch Kranke sind besonders hitzegefährdet. Bieten Sie ihnen Ihre Unterstützung an (z. B. mit Flüssigkeit oder kühlen Räumen).

6. Arzneimittel prüfen

Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern. Fragen Sie vor dem Sommer

sicherheitshalber Ihre/Ihren Ärztin/Arzt ob Ihre Medikamente hitzeunempfindlich sind und Lagern Sie sie sicherheitshalber wie in der Packungsbeilage beschrieben.

Abbildung 3: Einige Maßnahmen gegen Hitze (Hitze kann tödlich sein, o. J.)

Fazit

Die zunehmende Hitze ist keine vorübergehende Unannehmlichkeit, sondern eine ernste Bedrohung für Gesundheit und Gesellschaft. Steigende Temperaturen führen bereits heute zu einer höheren Sterblichkeit, insbesondere durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ohne wirksame Gegenmaßnahmen wird diese Entwicklung sich weiter verschärfen. Die Lösung liegt in einer **Kombination aus politischen Maßnahmen und individuellem Verhalten**.

Der **Hitzeaktionstag 2025** zeigt, dass Bewusstsein und Forderungen für einen besseren Hitzeschutz wachsen. Doch angesichts der Klimakrise braucht es mehr: eine Gesellschaft, die Hitze als kollektive Herausforderung begreift und gemeinsam handelt. Denn nur durch **präventive Anpassung und konsequenten Klimaschutz** können wir verhindern, dass Hitze zu einer noch größeren Gesundheitskrise wir

Quellen

An Der Heiden, M. (2024). *Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität KW 38*. Robert Koch-Institut. https://doi.org/10.25646/12861

Arias PA, Bellouin N, Coppola E, Jones RG, Krinner G, Marotzke J, et al. Technical Summary. In: Masson-Delmotte V, Zhai P, Pirani A, Connors SL, Péan C, Berger S, et al. Climate Change 2021: The Physical Science Basis Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA: Cambridge University Press; 2021. pp. 33–144.

Bouchama, A., & Knochel, J. P. (2002). Heat stroke. *The New England Journal of Medicine*, *346*(25), 1978–1988. https://doi.org/10.1056/NEJMra011089

Calvin, K., Dasgupta, D., Krinner, G., Mukherji, A., Thorne, P. W., Trisos, C., Romero, J., Aldunce, P., Barret, K., Blanco, G., Cheung, W. W. L., Connors, S. L., Denton, F., Diongue-Niang, A., Dodman, D., Garschagen, M., Geden, O., Hayward, B., Jones, C., … Ha, M. (2023). IPCC, 2023: Climate Change 2023: Synthesis Report, summary for Policymakers. Contribution of working groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [core writing team, H. lee and J. romero (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland. In P. Arias, M. Bustamante, I. Elgizouli, G. Flato, M. Howden, C. Méndez-Vallejo, J. J. Pereira, R. Pichs-Madruga, S. K. Rose, Y. Saheb, R. Sánchez Rodríguez, D. Ürge-Vorsatz, C. Xiao, N. Yassaa, J. Romero, J. Kim, E. F. Haites, Y. Jung, R. Stavins, … Y. Park (Hrsg.), *IPCC, 2023: Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Core Writing Team, H. Lee and J. Romero (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland* (S. 1–34). Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). https://doi.org/10.59327/ipcc/ar6-9789291691647.001

Empfehlungen bei Hitze. (o. J.). Klima-mensch-gesundheit.de. Abgerufen 14. Mai 2025, von https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/

Hitze kann tödlich sein. (o. J.). Bundesgesundheitsministerium.de. Abgerufen 15. Mai 2025, von https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/H/Hitzeschutzplan/Hitzeschutzposter_barrierefrei.pdf

Hitzewelle (hitzeperiode). (o. J.). Climate-service-center.de. Abgerufen 22. April 2025, von https://www.climate-service-center.de/products_and_publications/publications/detail/063005/index.php.de

Indikator: Globale Lufttemperatur. (2015, Juni 23). Umweltbundesamt. https://www.umweltbundesamt.de/daten/umweltindikatoren/indikator-globale-lufttemperatur

IPCC. Summary for Policymakers. In: Masson-Delmotte V, Zhai P, Pirani A, Connors SL, Péan C, Berger S, et al. Climate Change 2021: The Physical Science Basis Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA: Cambridge University Press; 2021. pp. 3–32.

Kuehn, L., & McCormick, S. (2017). Heat exposure and maternal health in the face of climate change. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(8). https://doi.org/10.3390/ijerph14080853

Liu, J., Varghese, B. M., Hansen, A., Zhang, Y., Driscoll, T., Morgan, G., Dear, K., Gourley, M., Capon, A., & Bi, P. (2022). Heat exposure and cardiovascular health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet. Planetary Health*, *6*(6), e484–e495. https://doi.org/10.1016/s2542-5196(22)00117-6

Politische Forderungen Hitzeaktionstag. (o. J.). Hitzeaktionstag.de. Abgerufen 22. April 2025, von https://hitzeaktionstag.de/politische-forderungen/

Simona, H., Kovats, S., Lloyd, S., & Campbell-Lendrum, D. (2014). *Quantitative risk assessment of the effects of climate change on selected causes of death, 2030s and 2050s*. WHO.

Summary for Policymakers. (2023). In *Climate Change 2021 – The Physical Science Basis* (S. 3–32). Cambridge University Press.

Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigen kann. (o. J.). Klimawandel-gesundheit.de. Abgerufen 15. Mai 2025, von https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2021/09/Hitze-im-Koerper-Grafik-neu-copy-822x1024.png

Zhao, Q., Guo, Y., Ye, T., Gasparrini, A., Tong, S., Overcenco, A., Urban, A., Schneider, A., Entezari, A., Vicedo-Cabrera, A. M., Zanobetti, A., Analitis, A., Zeka, A., Tobias, A., Nunes, B., Alahmad, B., Armstrong, B., Forsberg, B., Pan, S.-C., … Li, S. (2021). Global, regional, and national burden of mortality associated with non-optimal ambient temperatures from 2000 to 2019: a three-stage modelling study. *The Lancet. Planetary Health*, *5*(7), e415–e425. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00081-4