

Liebe Kolleg*innen,

nach der erfolgreichen ersten Durchführung des Hitzeaktionstag 2023, findet dieser auch in diesem Jahr am **5. Juni 2024** statt. Dieser verfolgt das Ziel, Hitzeschutz in der Politik und in allen anderen Lebensbereichen zu verankern und Deutschland „hitzeresilient“ zu machen. Koordiniert wird das Bündnis von einem Kernteam mit Vertreter*innen des AWO Bundesverbandes, der Bundesärztekammer, des Deutschen Pflegerates, des GKV-Spitzenverbandes, des Hausärztinnen- und Hausärzteverbandes und der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG).

Warum ist das für Logopäd*innen wichtig? Besonders deutlich spüren wir alle und insbesondere Patient*innen der Logopädie die Klimakrise in den Bereichen Hitze, Luftverschmutzung und Infektionskrankheiten. Verschiedenste Patient*innengruppen der Logopädie sind besonders von Auswirkungen der Klimakrise betroffen (Sherratt, 2021).

Extreme Hitze stellt eine große Gesundheitsgefahr dar. Insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen, Kinder und ältere Menschen sind stark betroffen. Heiße Tage und Hitzewellen werden in Zukunft öfter, intensiver und länger andauern. Hitzeanpassungsmaßnahmen bilden daher ein neues wichtiges Handlungsfeld der Gesundheitsvorsorge. Die Therapieberufe und damit auch die Logopädie sind im Bereich der Gesundheitsförderung, Prävention und Behandlung verankert. Aufgrund ihrer besonders vertrauensvolle Rolle in der Gesundheitsversorgung können auch Logopäd*innen zur Verbesserung der Anpassung an Klima- und Umweltveränderungen beitragen. Das nachfolgende Infoblatt soll als Orientierungshilfe zur Thematisierung mit Patient*innen dienen, um möglichst viele Zugehörige von Hochrisikogruppen gegenüber den Hitzेरisiken zu erreichen.

Damit auch Sie leicht aktiv werden und das Thema mit in Ihre Gespräche und Therapien nehmen können, haben wir nachstehend eine einseitige Übersicht zur Aufklärung und mit Verhaltenstipps zusammengestellt. Diese stellt keine abschließende Auflistung dar und soll als Anreiz für eine weiterführende Auseinandersetzung mit dem Thema dienen und Patient*innen ebenfalls anregen, als Multiplikator*innen innerhalb ihres Umfelds zu fungieren.

Die Projektgruppe Planetary Health in der Logopädie des dbl

Weitergehende Informationen zum Thema:

<https://www.klimawandel-gesundheit.de/aktiv-werden/infomaterialien/>

<https://healthforfuture.de/hitze/#615b578c-73a1-475c-8e6c-deb84d6ae63e>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>

[dbl: Planetary Health \(dbl-ev.de\)](#)

[Gesundheitliche Folgen des Klimawandels | BZgA - Klima - Mensch - Gesundheit](#)

Sherratt, S. (2021). Communication and Swallowing Disorders: The Effects of Climate Change. Perspectives of the ASHA Special Interest Groups, 7, 245–258. 21-00186

Hitzekompass für Logopäd*innen:

- **Praxis kühl halten:** Fenster, Jalousien und Vorhänge tagsüber geschlossen halten (außen angebrachte Rollläden oder Fensterläden wirken stärker kühlend als Vorhänge), stattdessen abends und morgens gut lüften. Fächer für Patient*innen bereithalten oder Ventilatoren zur Luftzirkulation nutzen.
- **Viel trinken:** Ausreichend trinken und in der Praxis Getränke im Wartezimmer anbieten.
- **Abkühlen:** Um den Körper möglichst kühl zu halten, können nasse Tücher auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken gelegt oder kühlende Cremes verwendet werden. Für unterwegs eignet sich auch eine Sprühflasche mit Wasser für Handgelenke oder Nacken.
- **Kleidung anpassen:** Auch Kleidung spielt eine große Rolle beim Schutz gegen Hitze. Besonders kühlend wirkt dabei helle, weite und leichte Kleidung. Für das Aufhalten in der Natur können Sie Ihren Kopf durch das Tragen von Sonnenbrille und Hut/ Kappe schützen.
- **Achtung Mittagshitze:** In der Zeit von 11-15 Uhr wird es besonders heiß. Bei Möglichkeit können ausgewählte Therapien für in die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden.
- **Körperliche Aktivität:** Besonders in der Mittagszeit sollten körperliche Anstrengungen in den Therapien möglichst vermieden werden.
- **Ernährungshinweise:** Die Ernährung kann einen großen Effekt auf die Körpertemperatur haben. Klären Sie ihre Patient*innen darüber auf, leicht kühlende Mahlzeiten einzunehmen (kalte Suppen oder Salate, Lebensmittel mit hohem Wassergehalt, wie Obst, Gemüse und Salat), sowie eiweißreiche Nahrungsmittel, wie Fleisch und Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse zu reduzieren, da sie die Körperwärme erhöhen.
- **Medikamente** sind kühl zu lagern. Sie können ihre Patient*innen darauf hinweisen, dass Arzneimittel bei zu hoher Temperatur ihre Wirksamkeit verlieren können. Manche Medikamente können außerdem die Hitzeverträglichkeit eines Menschen beeinträchtigen (bspw. blutdrucksenkende Mittel oder Neuroleptika).
- **Achten Sie auf die Symptome Ihrer Patient*innen. Bei den folgenden ist der Notruf (112) zu tätigen:**
 - wiederholtes, heftiges Erbrechen,
 - plötzliche Verwirrtheit,
 - Bewusstseinstörung,
 - Bewusstlosigkeit,
 - sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C),
 - Krampfanfall,
 - Kreislaufschock,
 - heftige Kopfschmerzen.

Liebe Patient*innen, liebe Angehörige,

extreme Hitze stellt eine große Gesundheitsgefahr dar. Insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen, Kinder und ältere Menschen sind stark betroffen. Heiße Tage und Hitzewellen werden in Zukunft aufgrund des Klimawandels öfter, intensiver und länger andauern.

Damit Sie diesen klimatischen Herausforderungen gewachsen sind und damit möglichst gut umgehen können, haben wir für Sie eine Reihe von Tipps zusammengefasst.

Hitzekompass für Patient*innen:

- **Wohnung kühl halten:** Fenster, Jalousien und Vorhänge tagsüber geschlossen halten (außen angebrachte Rollläden oder Fensterläden wirken stärker kühlend als Vorhänge), stattdessen abends und morgens gut lüften. Sie können Fächer oder Ventilatoren zur Luftzirkulation nutzen.
- **Viel trinken:** Auch ohne Durstgefühl ein Glas Wasser stündlich trinken. Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze oder Zitrone (nicht eiskalt). Vermeiden sollten Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke, diese entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- **Abkühlen:** Um den Körper möglichst kühl zu halten, können nasse Tücher auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken gelegt oder kühlende Cremes verwendet werden. Für unterwegs eignet sich auch eine Sprühflasche mit Wasser für Handgelenke oder Nacken.
- **Ernährung:** Die Ernährung kann einen großen Effekt auf die Körpertemperatur haben. Nehmen Sie daher leicht kühlende Mahlzeiten (kalte Suppen oder Salate, Lebensmittel mit hohem Wassergehalt, wie Obst, Gemüse und Salat) zu sich. Eiweißreiche Nahrungsmittel, wie Fleisch und Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten Sie wenn möglich reduzieren, da sie die Körperwärme erhöhen.
- **Körperliche Aktivität:** Verlegen Sie Ihre körperliche Aktivität in die Morgen- oder Abendstunden. Auch Termine können Sie so planen, dass sie nicht in die Mittagshitze fallen.
- **Medikamente** sind kühl zu lagern. Arzneimittel können bei zu hoher Temperatur ihre Wirksamkeit verlieren. Manche Medikamente können außerdem die Hitzeverträglichkeit eines Menschen beeinträchtigen (bspw. blutdrucksenkende Mittel oder Neuroleptika). Besprechen Sie ihre Medikamente vor dem Sommer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.
- Aufenthalt in nicht **klimatisierten Fahrzeugen** vermeiden.
- **Bei extremer Hitze:** Suchen Sie kühle Räume in der Nachbarschaft auf: Kaufhäuser, Kirchen, U-Bahn-Stationen, öffentliche Gebäude mit Klimatisierung.
- **Hilfe anbieten:** Andere unterstützen, denn (ältere) alleinlebende Menschen können sich teilweise nicht selbst helfen oder sich im Falle von Hilfebedürftigkeit schwer bemerkbar machen.