

Hitzeschutz in Bewegungsgruppen mit älteren Menschen

Leitfaden

Die Klimakrise hat Einfluss auf Möglichkeiten der körperlichen Aktivität und verändert den Sport: Körperliche Aktivitäten, die unter normalen Bedingungen gesundheitsfördernd sind, können zum Risiko werden. Ältere Menschen, die im Sommer mit mittlerer oder hoher Intensität aktiv sind, sind besonders gefährdet.¹ Es ist entscheidend, sich der potenziellen Risiken des Klimawandels auf die Gesundheit bewusst zu sein und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden in Bewegungsgruppen zu schützen.

Dieser Leitfaden richtet sich an Bewegungsbegleiter:innen und Bewegungsmanager:innen, die Bewegungsangebote für ältere Menschen organisieren.

Tipp

Wenn Sie sich unsicher sind, ab wann Bewegungseinheiten im Sommer bei hohen Temperaturen angepasst werden sollten und Hitzeschutzmaßnahmen ergriffen werden müssen, orientieren Sie sich an den amtlichen Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (www.hitzewarnungen.de). Zudem warnt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe vor gefährlichen Wetterlagen wie schweren Unwettern, beispielsweise über die NINA-Warn-App.

Wann?

Bewegungseinheiten in kühlere Morgen- und Abendstunden verlegen.

Tipp: Im Freien auf Mücken- und Zeckenexposition achten.

Wo?

In der Vorbereitung: Grundsätzlich für Ausweichmöglichkeit sorgen.

Bei Extremwetter (z.B. Hitze, Unwetter, Hochwasser) die Tauglichkeit der Übungsorte prüfen und, falls notwendig, Ortswechsel vornehmen / alternative Orte aufsuchen.

Außengelände und Räumlichkeiten, die sich besonders aufheizen, vermeiden.

Bewegungseinheiten an kühlen Orten abhalten.

¹ Eine Übersicht aller Personengruppen, die bei Hitze ein größeres gesundheitliches Risiko tragen, finden Sie in Tabelle 1 im Anhang.

-
- Natürliche Beschattung durch Bäume und sonstige Begrünung, z.B. im Wald oder Parkanlagen

Tipp: Bei Bewegungseinheiten in der Natur auf Klimaschutz und -anpassung aufmerksam machen sowie die Verbindung zu Hitze und anderen Extremwetterereignissen herleiten.

- Künstliche Beschattung durch Sonnensegel u.ä.
- Kühle, gut belüftete Bewegungsräume, z.B. Sporthallen (auf Raumklima achten)

Evtl. durch klimatisierte Supermärkte oder Einkaufszentren spazieren.

Tipp: Bei einem Spaziergang durch den Supermarkt kann auf wasserreiche und kühlende Lebensmittel und Getränke aufmerksam gemacht werden.

Was? Wie?

Trainingsablauf

Trainingsangebot individuell umsetzen, ggf. Gruppe teilen.

- Auf unterschiedliche Fitness, Mobilität, Gesundheit und Alter der Teilnehmenden achten.
- Ältere Teilnehmenden frieren ggf. auch bei Hitze.

Teilnehmende auffordern, Sitz- oder Liegegelegenheiten mitzubringen, damit sie die Möglichkeiten haben, sich zwischendurch auszuruhen.

Auf Wetterlage flexibel reagieren: Bei Hitzewarnungen Trainingspläne anpassen.

- Längere und häufigere Pausen einlegen.
- Auf kognitiv und körperlich anstrengende Übungen (Kraft, Ausdauer) verzichten.
- „Laufen ohne Schnaufen“
- Leichte Qi-Gong Übungen durchführen.
- Gleichgewichtsübungen durchführen, um koordinative Fähigkeiten zu stärken (Sturzprophylaxe).

Bewegungseinheit ggf. absagen (über Telefonkette, WhatsApp-Gruppe o.ä.).

Beenden Sie die Bewegungseinheit mit einer gemeinsamen Entspannungsübung (Regeneration, Dehnungsübungen, Meditation). Das hilft, den Körper zu beruhigen, sich herunterzukühlen und die innere Balance wiederzufinden.

Bei Wassereinlagerungen:

- Übungen im Stehen, weniger liegend oder sitzend
 - Massage mit Igelball
 - Einsatz von Muskelpumpen / Venenpumpen
 - Fußübungen zur Aktivierung des Blutkreislaufs, z.B. Fußkreisen
-

Pre-, Per- und Post-Cooling: Möglichkeiten zur Kühlung anbieten und auf eigenständiges Mitbringen verweisen.

- Kneipp Touren, Füße in Gewässer, z.B. im Bach kühlen (Achtung! Wasserqualität, Algen)
- Kühle Tücher, Eimer mit kühlem Wasser und ggf. Lappen zur kurzen Abkühlung für zwischendurch bereitstellen
- Eis
- Wassersprenkler
- Handventilator, Fächer
- Kühlkleidung

Tipp: Kaltes Wasser kann in isolierten Trinkflaschen mitgebracht werden, die auch der äußerlichen Abkühlung dienen.

Tipps zu richtigen Atemtechniken geben (keine Pressatmung, Vorbeugen).

Auftragen von Sonnencreme und ggf. Mückenschutz gemeinsam als Bewegungs- bzw. Aufwärmübung.

Falls relevant, Pulskontrollen durchführen (ggf. erlernen).

Bei Hinweisen auf hitzebedingte Erkrankungen: Training umgehend beenden, Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten und ggf. Rettungsdienst informieren.²

Flüssigkeits- und Nahrungszunahme

Regelmäßig (vor, während und nach der Aktivität) trinken.

- Gemeinsame Trinkpausen einlegen.
-

² Eine Übersicht mit akuten hitzebedingten Erkrankungen und Erste-Hilfe-Maßnahmen finden Sie in Tabelle 2 im Anhang.

- Flaschengymnastik / Trinkspiele: Übungen mit Trinkflaschen oder Wassergläsern durchführen, z.B. vor den Körper, über den Kopf (am Ende sollte ausgetrunken sein); ggf. analog zu Volksliedern / musikalischer Begleitung.
- Trinkanlass schaffen, z.B. mit der Frage „Wer hatte Geburtstag?“ und auf diese Person anstoßen.
- Wasser statt alkoholischer oder koffeinhaltiger Getränke empfehlen und ggf. anbieten (z.B. Wasser mit Zitrone).
- Toilettenpausen einplanen und kommunizieren.

Tipp: Kaltes Wasser kann in isolierten Trinkflaschen mitgebracht werden.

Leichte, wasserreiche, salzhaltige, pflanzenbasierte und proteinarme Nahrung empfehlen (häufigere, kleinere Portionen).

Ideen:

- Gefrorene Trauben und Beeren
- Wassermelone
- Hitzeschutzkuchen
- Obstsalat
- ...

Tipp: Obst als Pausensnack in Bewegungsgruppen anbieten und, nach der Bewegungseinheit, leichten Kuchen, Eis und Obst gemeinsam essen. Evtl. Eiswagen bestellen.

Maßnahmen humorvoll und spielerisch integrieren: „Nächste Woche bringt jede:r eine Sommererfrischung mit und wir testen, welche die Leckerste und Erfrischendste ist!“

Vorbildfunktion: Als Bewegungsbegleiter:in / Bewegungsmanager:in selbst Wasser mitbringen und regelmäßig trinken.

Kleidung

Das Tragen leichter, atmungsaktiver, heller Kleidung sowie Kopfbedeckung und Sonnenbrille empfehlen.

Maßnahmen humorvoll und spielerisch integrieren: „Nächste Woche bringen wir alle unsere schönsten und liebsten Sommerhüte mit!“

Vorbildfunktion: Als Bewegungsbegleiter:in /
Bewegungsmanager:in wettergerechte Kleidung und
Kopfbedeckung tragen, um Teilnehmende zu motivieren, das
gleiche zu tun und Hemmungen der Teilnehmenden zu
reduzieren.

Kommunikation und Sensibilisierung

Sensibilisierung und Informationsweitergabe zu:

- Optimalen Zeiten für Aktivitäten
- Verwendung von wettergerechter Kleidung, Kopfbedeckung und umweltfreundlicher Sonnenschutzprodukte
- Zunahme von Wasser statt alkoholischer oder koffeinhaltiger Getränke
- Zunahme leichter, wasserreicher, salzhaltiger, pflanzenbasierter und proteinarmer Nahrung in kleinen Portionen
- Standorte von Trinkwasserspendern in der Umgebung und kühlen bzw. beschatteten Orten
- Erkennen und behandeln von hitzebedingten Erkrankungen (Erste-Hilfe-Maßnahmen)
- Klimaschutz (Hitzeschutz) = Gesundheitsschutz

Tipp: An Hitzeschutz aller Teilnehmenden appellieren, ggf. das persönliche Gespräch mit Skeptiker:innen suchen (Hitze stellt ein Gesundheitsrisiko für alle Teilnehmenden dar!)

Tipp: Hitzeschutztipps positiv / gewinnbringend formulieren (sodass Vorteile hervorgehoben werden) und die Verbindung zur eigenen Gesundheit herstellen.

Ideen:

- Frische Morgenluft gibt Energie für den ganzen Tag.
 - Bequeme, atmungsaktive Sportkleidung in hellen Farben hält Sie kühl und ermöglicht Ihnen, sich frei zu bewegen und Ihre Übungen zu genießen.
 - Frisches Obst oder leichte Snacks geben Ihnen einen Energieschub für die Bewegungsübungen.
-

Informationsmaterialien anbieten, z.B. KLUG-Flyer "[Mit Hitze keine Witze](#)" oder Maßnahmenfächer Hitze³.

³ Bei Interesse am Maßnahmenfächer Hitze, kontaktieren Sie das GKV-Bündnis für Gesundheit in Rheinland-Pfalz (gkv-buendnis-rlp@rps.aok.de).

Leitfaden

Hitzeschutz in Bewegungsgruppen

Persönliches, direktes Gespräch suchen (Wetter als Aufhänger nutzen).

Hinweis der Teilnahme an Bewegungsgruppen auf eigene Gefahr.

Checkliste für Teilnehmende mit den wichtigsten Infos erstellen und verbreiten, z.B. Trinkflasche, Kopfbedeckung, Sonnencreme, Mückenspray, Snacks usw. mitbringen; auf wettergerechte Kleidung achten; bei Vorerkrankungen und Medikamenteneinnahme, Rücksprache mit der Hausärztin / dem Hausarzt halten.

Tipp: Vor und nach jeder Bewegungseinheit die Teilnehmenden an die wichtigsten Dinge erinnern (persönlich, über eine WhatsApp-Gruppe o.ä.)

Kommunikationskaskade einrichten, z.B. über Telefonkette, WhatsApp-Gruppen o.ä.

Teilnehmende dazu anhalten, aufeinander zu achten.

An Teilnehmende zum Durchhalten appellieren und Motivation hochhalten.

Ältere Menschen dazu motivieren, trotz Hitze zur Bewegungsgruppe zu kommen.

Tipp: Klar kommunizieren, dass bei Hitze das Bewegungsprogramm angepasst wird, sodass das Wohlbefinden der Teilnehmenden sichergestellt wird.

Hinweis

Die Bewegungsgruppen sind als freiwilliges und niedrigschwelliges Angebot konzipiert. Daher bitten wir Sie, die Hitzeschutzmaßnahmen ernst zu nehmen, um die Gesundheit aller Teilnehmenden zu gewährleisten. Gleichzeitig möchten wir Sie ermutigen, die Maßnahmen nach eigenem Ermessen umzusetzen, um die Niedrigschwelligkeit des Angebots aufrechtzuerhalten.

Erstellung des Leitfadens

Der Leitfaden wurde im Rahmen einer digitalen Schwerpunktschulung am 5. Juni 2024 für Bewegungsbegleiter:innen der [Kampagne "Ich bewege mich, mir geht es gut!"](#) und Bewegungsmanager:innen der [Landesinitiative "Land in Bewegung"](#) erstellt.

Informationen zum Nachlesen

- Bein T. Pathophysiologie und Management der Hitzeerkrankung. Medizinische Klinik – Intensivmedizin und Notfallmedizin. 2023. <https://doi.org/10.1007/s00063-023-01072-1>
- BZgA. Bei Hitze sicher in Bewegung bleiben. 2023. <https://shop.bzga.de/bei-hitze-sicher-in-bewegung-bleiben/>
- BZgA / Klima-Mensch-Gesundheit. Klima und Gesundheit. <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>
- DOSB. Klima, Gesundheit und Sport: klimabedingte Gesundheitsrisiken. <https://gesundheit.dosb.de/angebote/klima-gesundheit-und-sport>
- ecole, KLUG, Bundesministerium für Gesundheit. Kommunikationsleitfaden: Menschen im höheren Lebensalter vor Hitze schützen. 2024. https://hitzeservice.de/wp-content/uploads/2024/05/BMG_Hitze_Leitfaden_Senioren.pdf
- KLUG. Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport. https://hitze.info/wp-content/uploads/2024/06/240605_Musterhitzeschutzplan_Organisierter-Sport.pdf
- Lust auf besser leben. Klimasport. <https://www.lustaufbesserleben.de/klimasport-klimawandel-sport/>
- Robert Koch Institut. Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit. 2023. https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Klimawandel_Gesundheit/KlimGesundAkt.html
- Schneider S, Eichinger M. Mehr Sonne, mehr Hitze, mehr Regen, mehr Blitze – wie sehr der Klimawandel den Sport verändern wird und wie wir darauf reagieren können. HDJBO. 2022;7:155-78. <https://doaj.org/article/cadf68b584804fda9bd33f07178fb971>
- Sports for Future. <https://www.sportsforfuture.de/de/>
- Umweltbundesamt. Die Risiken des Klimawandels für Deutschland: Ergebnisse der Klimawirkungs- und Risikoanalyse 2021 sowie Schlussfolgerungen der Interministeriellen Arbeitsgruppe „Anpassung an den Klimawandel“. Februar 2022. https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikationen/2022_fachbroschure_die_risiken_des_klimawandels_fur_deutschland_220218.pdf

Anhang

Tabelle 1. Personengruppen, die bei Hitze ein größeres gesundheitliches Risiko tragen

Kategorie	Risikogruppe
Physiologische Anpassungskapazität	<ul style="list-style-type: none"> • Ältere Menschen (> 65 Jahre) • Säuglinge und Kleinkinder • Schwangere
Vorerkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> • Kardiovaskuläre Erkrankungen (z.B. arterielle Hypertonie, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz) • Zerebrovaskuläre Erkrankungen (z.B. Schlaganfall) • Respiratorische Erkrankungen (z.B. chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Asthma bronchiale) • Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus) • Neurologische Erkrankungen (z.B. Morbus Parkinson durch krankheitsbedingt beeinträchtigte Thermoregulation) • Psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Schizophrenie, Drogenabhängigkeit) • Nierenerkrankungen (z.B. Niereninsuffizienz) • Übergewicht • Einnahme von bestimmten Medikamenten zur Behandlung der genannten Erkrankungen
Menschen mit Behinderung	<ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Behinderungen (z.B. Rückenmarksverletzungen) • Geistige Behinderungen, da sich Personen mit schweren kognitiven Einschränkungen schlechter selbst vor Hitze schützen können

Funktionelle Einschränkungen	<ul style="list-style-type: none">• Bettlägerigkeit• Unterbringung in Pflegeeinrichtung
Sozioökonomische Faktoren	<ul style="list-style-type: none">• Soziale Isolation, insbesondere im hohen Alter• Obdachlosigkeit• Ungünstige Wohnsituation
Körperliche Anstrengung bei hohen Außentemperaturen	<ul style="list-style-type: none">• Im Freien Arbeitende (z.B. in der Landwirtschaft, im Bausektor)• Im Freien Sporttreibende• Gesundheitspersonal, v.a. in Kombination mit persönlicher Schutzausrüstung
Beschäftigte, die ihren Arbeitsplatz auch bei hohen Innenraumtemperaturen während Hitzewellen nicht verlassen können	<ul style="list-style-type: none">• Mitarbeitende in Medizin- und Pflegeeinrichtungen, v.a. in Kombination mit persönlicher Schutzausrüstung

Quelle: Winklmayr C, Matthies-Wiesler F, Muthers S, Buchien S, Kuch B, an der Heiden, M, et al. Hitze in Deutschland: Gesundheitliche Risiken und Maßnahmen zur Prävention. J Health Monitoring. 2023;8(S4):3-34. <https://doi.org/10.25646/11645>

Tabelle 2. Hitzebedingte Erkrankungen und Erste-Hilfe-Maßnahmen

Hitzebedingte Erkrankung	Symptome	Erste-Hilfe-Maßnahmen
Hitzeausschlag	<ul style="list-style-type: none"> • kleine rote juckende Papeln 	<ul style="list-style-type: none"> • lockere Kleidung • Haut trocken halten • ggf. Zinkschüttelmixtur auftragen
Hitzekrampf	<ul style="list-style-type: none"> • schmerzhafte Muskelkrämpfe, oft nach intensiver körperlicher Anstrengung 	<ul style="list-style-type: none"> • an kühlen Ort bringen • Muskeln massieren • Getränke anbieten
Hitzekollaps	<ul style="list-style-type: none"> • kurzzeitiger Bewusstseinsverlust • Schwindel • „Schwarz vor Augen“ 	<ul style="list-style-type: none"> • an kühlen Ort bringen • flache Lagerung mit erhöhten Beinen • Getränke anbieten
Sonnenstich	<ul style="list-style-type: none"> • roter / heißer Kopf • Kopfschmerzen • Nackensteifigkeit • Übelkeit und Erbrechen 	<ul style="list-style-type: none"> • aus der Sonne an kühlen Ort bringen • Kopf erhöht lagern und kühlen • Getränke anbieten • bei Verschlechterung oder Bewusstlosigkeit Notruf absetzen!

Leitfaden

Hitzeschutz in Bewegungsgruppen

Impressum

Autorin:

Juliane Mirow
Arbeitsbereich Hitzeschutz
KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

Herausgeber:

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.
Cuvrystraße 1
10997 Berlin

Kontakt: hitzeschutz@klimawandel-gesundheit.de

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

Kontakt: info@lzg-rlp.de

Ministerium des Innern und für Sport
Kompetenzzentrum Land in Bewegung
Schillerplatz 3-5
55116 Mainz

Kontakt: Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de

GKV – Bündnis für Gesundheit
Reinhardtstraße 28
10117 Berlin

Kontakt: kontakt@gkv-buendnis.de

Wir bedanken uns bei allen beteiligten Bewegungsbegleiter:innen und
Bewegungsmanager:innen für die Unterstützung bei der Erstellung des Leitfadens.

