

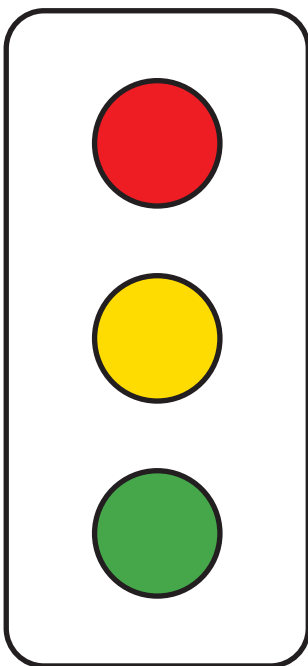
Sport bei Hitze



Infoblatt für Übungsleitende – Handlungsempfehlungen zu Bewegungs- angeboten für ältere Menschen bei Hitze

Im Zuge des Klimawandels nehmen die Anzahl heißer Tage und Hitzewellen in Deutschland zu. Da ältere Menschen bei Hitze besonders gefährdet sind, stellen der Deutsche Olympische Sportbund e. V. (DOSB), das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) und das Universitätsklinikum Heidelberg nachfolgend Informationen für Übungsleitende zum sicheren Umgang bei Hitze für Bewegung und Sport zur Verfügung.

Hitzebelastungen



Im roten Bereich: **26.1°C – 32 °C**

Moderates und erhöhtes Gesundheitsrisiko für ältere Menschen

- Bewegungsdauer verkürzen
- Bewegungsintensität reduzieren
- Belastungsdauer verkürzen – mehr Pausen
- Auf Flüssigkeitszufuhr der Teilnehmenden achten
- Schatten und Kühlmöglichkeiten gewährleisten
- Besonders auf gefährdete Personen achten

Im gelben Bereich: **19.1°C – 26.0 °C**

Gesundheitsrisiko für ältere Menschen mit Vorerkrankungen steigt

- Auf Flüssigkeitszufuhr achten
- Belastungsdauer verkürzen – mehr Pausen

Im grünen Bereich: **10.0 °C – 19.0 °C**

Kein Gesundheitsrisiko

- Normales Bewegen entsprechend der jeweils eigenen Gesundheit und körperlichen Fitness möglich

→ **Bitte beachten:** Wir empfehlen die Absage des Angebots ab einer gefühlten Temperatur von **32 °C**. Der Deutsche Wetterdienst gibt ab einer gefühlten Temperatur von 32 °C Hitzewarnungen für die betroffenen Tagesstunden auf Landkreisebene aus. Daran können Sie sich orientieren (www.klima-mensch-gesundheit.de und www.hitzewarnungen.de). Darüber hinaus entscheiden Sie als Übungsleitung bei einer Temperatur zwischen 26.1 °C und 32 °C ob und wie ein Angebot durchgeführt wird, sollte es keine übergeordneten Richtlinien (z. B. durch den Verein) geben. Informieren Sie die Teilnehmenden bei einer Absage über abgesprochene Kanäle (z. B. Telefon, E-Mail, Messenger wie WhatsApp, Aushänge).



Auf welche mitgeteilten oder sichtbaren Symptome müssen Sie als Übungsleitung achten?

- Erschöpfung
- Schwindel
- Übelkeit
- Starke Blässe
- Kollaps / Ohnmacht
- Schneller Puls und flache Atmung
- Neurologische Symptome (z. B.):
 - Verwirrung oder Desorientierung
 - Koordinationsverlust
 - Verwaschene / unzusammenhängende Sprache
 - Plötzliche Aggression / irrationales Verhalten
 - Bewusstseinsverlust

Welche Maßnahmen sollten Sie bei auftretenden Symptomen ergreifen?

- Sofortiger Abbruch der Aktivität.
- Person an einen kühlen Ort bringen.
- Beine und Becken hochlagern, um den Blutdruck zu verbessern.
- Eisbeutel (wenn vorhanden) auf Leisten, Achseln und Nacken legen.
- Kühles Wasser trinken, wenn die Person bei Bewusstsein ist.
- Mit der Person sprechen und ihr Fragen stellen, um den Bewusstseinszustand einschätzen zu können.



Wenn die Person Zeichen von Verwirrung und Bewusstlosigkeit zeigt oder erbricht:

→ **Sofort Notdienst anrufen!**

Alle o.g. Maßnahmen so lange durch- und fortführen, bis ein Krankenwagen kommt!

Welche hitzebedingten Erkrankungen sollten Sie kennen?

Erkrankung	Symptome
Hitzeödeme	Schwellungen an Unterschenkel und / oder Knöchel
Hitzekrämpfe	Schmerzhafte Muskelkrämpfe oft nach Anstrengung
Hitzeerschöpfung	Schwäche, Unwohlsein, Schwindel, Kopfschmerz, Kerntemperatur normal unter 40 Grad °C, niedriger Blutdruck
Hitzekollaps	Kurzfristige Bewusstlosigkeit und Kollaps oft nach langem Stehen in der Hitze
Hitzschlag	Kerntemperatur 40 Grad °C oder höher, Bewusstseinsstörungen / Koma, evtl. Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck



Welche Vorerkrankungen sollten Sie beachten?

Neben allgemeinen Faktoren wie Übergewicht, mangelnder körperlicher Fitness und einer geringen Hitzeanpassung stellen folgende chronische Erkrankungen Risikofaktoren dar:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Lungenerkrankungen
- Diabetes mellitus Typ I & II
- Neurologische Erkrankungen
- Nierenerkrankungen



Welche Anpassungen können Sie als Übungsleitung vornehmen?

Vor dem Training

- Informieren Sie sich bei Ihrem Verein, ob Richtlinien zur Absage / Abbruch eines Angebots bei Hitze vorliegen.
- Prüfen Sie, inwieweit Sie Abkühlungsmaßnahmen für Ihr Angebot zur Verfügung stellen können (z. B. in Form von Kühlpads oder nassen / feuchten Handtüchern oder Waschlappen).
- Prüfen Sie Ihren Trainingsort auf Aspekte wie: Zugang zu Sanitäranlagen, Anfahrt / Zugang für Rettungsfahrzeuge und Beschattungs- (im Freien) sowie Belüftungsmöglichkeiten (indoor – z. B. über Ventilatoren).
- Prüfen Sie mit Ihrem Sportverein, welche alternativen Möglichkeiten Ihnen bei zu hoher Hitzebelastung zur Verfügung stehen, um Ihr Angebot durchzuführen (z. B. Trainingsort / Trainingsuhrzeit anpassen).
- Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Sportverein, ob zusätzliche Maßnahmen bei Hitze ergriffen werden können (wie z. B. die Installation von mobilen Wasserspendern oder die künstliche Beschattung durch Schirme oder Sonnensegel).
- Beachten Sie die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (<https://www.hitzewarnungen.de>).
- Bei Angeboten im öffentlichen Raum sollten Sie folgende Aspekte zur Umgebung beachten: Gibt es in der Nähe kühle & schattige Plätze? Gibt es Trinkwasserbrunnen o. ä. in der Nähe? Gibt es einen Zugang für Rettungsfahrzeuge?
- Erinnern Sie Ihre Teilnehmenden an die Mitnahme von ausreichend Flüssigkeit (min. 500 Milliliter oder zwei kleine Flaschen) sowie einem Handtuch zum Abkühlen und machen Sie auf die Wechselwirkung von Medikamenten, Bewegung und Hitze aufmerksam.
- Sollte Ihr Angebot im Freien stattfinden, ist ein zusätzlicher Hinweis zum Tragen von atmungsaktiver Kleidung sowie Sonnenschutz in Form von Kopfbedeckungen und Sonnencreme (mind. LSF 30) notwendig.



Während des Trainings

- Passen Sie die Belastung Ihres Angebots an indem Sie: Die Intensität reduzieren, alternative Übungen einführen und die Pausenzeiten erhöhen.
- Fordern Sie Ihre Teilnehmenden auf, bei Unwohlsein jederzeit eine Pause einzulegen oder das Bewegungsangebot abzubrechen.
- Legen Sie besonders hohen Wert auf gemeinsame Trinkpausen und fragen Sie nach dem Wohlbefinden Ihrer Teilnehmenden.
- Bauen Sie gemeinsame Pulskontrollen ein.
- Bauen Sie aktive Kühlungsmaßnahmen in Ihr Angebot ein (z. B. aktives Abkühlen des Gesichts / Nacken / Gliedmaßen mit Wasser).
- Achten Sie verstärkt auf Symptome einer hitzebedingten Erkrankung.



Nach dem Training

- Stellen Sie auch nach dem Training sicher, dass es allen Teilnehmenden gut geht, bevor Sie den Heimweg antreten.
- Weisen Sie Ihre Teilnehmenden darauf hin, dass sie sich auch auf dem Weg vom Angebot nach Hause, vor direkter Sonneneinstrahlung und zu starker Hitzeeinwirkung schützen sollen.
- Überprüfen Sie vorhandene Abkühlungsmaßnahmen und stellen Sie die Verwendbarkeit für das kommende Bewegungsangebot sicher (z. B. Wasserstand in Spendern).



Quellen und weiterführende Informationen:

- BZgA (2014). Gesund & aktiv älter werden, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Online: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/erkrankungen-und-einschraenkungen/>
(Zugriff: 03.10.2024).
- Deutscher Wetterdienst 2024. Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes.
Online: [Deutscher Wetterdienst - Hitzewarnsystem](#)
(Zugriff: 24.11.2024).
- Deutscher Wetterdienst 2024. Thermische Bedingungen.
Online: https://www.dwd.de/DE/klimaumwelt/ku_beratung/gesundheit/therm_belast/therm_belast_node.html
(Zugriff: 04.10.2024).
- Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (DOSB), Klima, Gesundheit und Sport
Online: <https://www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/breitensport-und-gesundheit/klima-gesundheit-und-sport>
(Zugriff: 10.03.2025)
- Gagnon, D., Bartlett, A. A., Deshayes, T. A., Vanzella, L. M., Marzolini, S., & Oh, P. (2023). Exercise for cardiac rehabilitation in a warming climate. The Canadian journal of cardiology, 39(9), 1268-1271.
- Klima – Mensch – Gesundheit. Ein Programm des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit.
Online: www.klima-mensch-gesundheit.de/
(Zugriff: 10.03.2025) Périard, J. D., Eijssvogels, T. M., & Daanen, H. A. (2021). Exercise under heat stress: thermo-regulation, hydration, performance implications, and mitigation strategies. Physiological reviews.
- Roberts, W. O., Armstrong, L. E., Sawka, M. N., Yeargin, S. W., Heled, Y., & O'Connor, F. G. (2021). ACSM expert consensus statement on exertional heat illness: recognition, management, and return to activity. Current sports medicine reports, 20(9), 470-484.
- Sports Medicine Australia (SMA) 2021. Beat the heat.
Online: <https://sma.org.au/wp-content/uploads/2017/08/beat-the-heat-2011.pdf>
(Zugriff: 04.10.2024).
- WHO (2019). Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden. Neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen.
Online: [WHO-EURO-2021-2510-42266-58732-ger.pdf](https://www.who.int/euro/publications-detail/WHO-EURO-2021-2510-42266-58732-ger.pdf)
(Zugriff: 27.11.2024).