

Bundesweiter Hitzeaktionstag: Warum der 11. Juni uns alle angeht

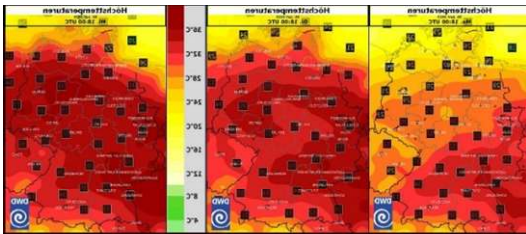
Zahlreiche Institutionen sensibilisieren für die **gesundheitlichen Risiken von Hitze** an diesem besonderen Tag.

Das Motto 2026 lautet: „Gemeinsam vorsorgen für Extremhitze“.

Hitze ist längst keine ferne Zukunftsfrage mehr. Hitzewellen treten häufiger auf, dauern länger und werden intensiver.

Damit verbunden sind tropische Nächte und aufgeheizte Orte zunehmend. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist Hitze das größte klimabedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Extreme Hitze betrifft uns alle – im Alltag, bei der Arbeit und im Miteinander. **Besonders betroffen sind ältere Menschen, Kinder und Personen mit Vorerkrankungen.**

Der Klimawandel ist spürbar. **Heiße Tage**, wie hier exemplarisch **vom 30.06. bis 02.07.2025** auf den Karten vom **Deutschen Wetterdienst** zu sehen, erfordern kurz-, mittel- und langfristige Anpassungsmaßnahmen.



Der Hitzeaktionstag am 11. Juni lädt dazu ein, genauer hinzuschauen:

- Wie bereite ich mich auf Hitzetage vor?
- Wie schütze ich mich und meine Lieben? Wer in meinem Umfeld braucht Unterstützung?
- Was können wir gemeinsam verbessern?

Oft helfen schon einfache Maßnahmen: Möglichst daheim bleiben, Aktivitäten draußen auf andere Tage verschieben oder in die Morgenstunden verlegen, ausreichend trinken, lockere helle Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnencreme LSF 50 tragen, schattige Plätze oder „kühle Orte“ aufsuchen, Anstrengungen bis mind. 17 Uhr vermeiden, Pausen machen, morgens früh querlüften und die Fenster danach geschlossen halten und wirksam abdunkeln.

Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie wir unsere Gemeinden auch in Zukunft lebenswert gestalten. **Idee: Lasst uns mehr Verantwortung füreinander übernehmen, in dem wir z. B. auf besonders betroffene Nachbar:innen zugehen.** Das kann ein Hinweis auf bevorstehende Hitze sein, damit z. B. Einkäufe oder Arztbesuche vorher erledigt oder verschoben werden. Das kann auch Aufklärung mündlich oder im Briefkasten sein. **Auch auf Menschen auf der Straße könnten wir noch mehr achten, die ihre Vorsorge vernachlässigen.**

Informationen zum **Hitzeaktionstag** finden Sie auf <https://hitzeaktionstag.de>. Passen Sie gut auf sich auf!

Ihre Andrea Piddu
Klimaschutzmanagerin im Amt Schwarzenbek-Land
im Mai 2026

