

24.09.2024

# Adaptation AGORA Fokusgruppe Nr. 4

## SeniorInnen für ein angenehmes Klima!

---



---

## + Ausgangssituation

SeniorInnen gelten als besonders hitzeempfindlich und benötigen bei großer Hitze oft spezielle Unterstützung. Sie reagieren unterschiedlich auf hohe Temperaturen: Manche haben stark damit zu kämpfen, fühlen sich überfordert, haben Kreislaufprobleme und merken, dass ihre Leistungsfähigkeit nachlässt. Andere kommen besser mit der Hitze klar – aber auch sie stoßen an ihre Grenzen, wenn es richtig heiß wird, zum Beispiel bei über 30 Grad. Mit dem Älterwerden – insbesondere wenn noch andere gesundheitliche Vorerkrankungen dazukommen – werden diese negativen Folgen oft stärker.

Auch psychischer Stress spielt dabei eine wichtige Rolle: Wenn es zu heiß ist, trauen sich viele SeniorInnen aus Angst vor einem Kreislaufzusammenbruch nicht mehr aus dem Haus. Doch drinnen zu bleiben ist ebenfalls belastend – man fühlt sich wie ein Tiger im Käfig und sozial isoliert.

Vor diesem Hintergrund drängt sich die Frage auf: Welche Strategien helfen SeniorInnen, besser mit Hitze umzugehen? Wie kann man sich gegenseitig unterstützen? Und wie kann die Gesellschaft – von der Politik bis hin zu zivilgesellschaftlichen Akteure – Strukturen schaffen, die helfen, dieses Problem zu bewältigen, welches in den kommenden Jahren zweifellos zunehmen wird?

## + Alltagstipps zum Hitzeschutz

### Wie kann man sich vor Hitze schützen?

- **Kopfbedeckung:** Es gibt auch spezielle Mützen mit integriertem Sonnenschutz. Diese können zwar etwas teurer sein, bieten aber deutlich besseren Schutz als gewöhnliche Mützen.
- **Die richtige Kleidung:** Weiße, leichte und luftige Kleidung ist ideal. Paradoxerweise kann auch langärmelige Kleidung bei großer Hitze sinnvoll sein – vorausgesetzt, sie ist locker geschnitten, besteht aus atmungsaktiven Materialien wie Leinen oder dünner Baumwolle und ist in hellen Farben gehalten. Diese Kleidung schützt die Haut vor direkter Sonneneinstrahlung, reduziert UV-Schäden und fördert durch die Luftzirkulation die Verdunstungskälte.
- **Ausreichend trinken:** Der Körper verliert durch Schwitzen Flüssigkeit, um sich abzukühlen. Wasser hilft, diesen Verlust auszugleichen und verhindert Dehydrierung. Es unterstützt außerdem viele andere Körperfunktionen, die durch die Hitze beeinträchtigt werden können.

- 
- Es ist nicht ganz eindeutig, ob es bei heißem Wetter besser ist, kalte oder warme Getränke zu trinken. Kalte Getränke können den Kreislauf vorübergehend belasten, da der Körper versucht, die Temperatur auszugleichen, was zu einer leichten Verengung der Blutgefäße führen kann. In sehr heißen Klimazonen werden jedoch auch warme Getränke empfohlen, da sie vermehrtes Schwitzen anregen, was durch Verdunstung den Körper abkühlen kann. Beide Optionen haben ihre Vorzüge, je nach den individuellen Bedürfnissen und der jeweiligen Situation.
  - Sonne meiden und schattige Wege finden: Wann immer möglich, sollte man direkte Sonneneinstrahlung vermeiden und nach schattigen Plätzen oder Wegen suchen.
  - Wasserflasche mitnehmen, wenn man unterwegs ist.

Es ist wichtig zu beachten, dass all dies wesentliche Aspekte und Hinweise sind. Die endgültige Entscheidung, wie man sich bei Hitze verhält, liegt jedoch bei jeder einzelnen Person (z. B. kann niemand dazu gezwungen werden, mehr zu trinken). Vielmehr geht es darum, Wege zu finden, Menschen davon zu überzeugen, dass Hitze Risiken mit sich bringt und dass es notwendig sowie möglich ist, sich davor zu schützen.

## **Wie hält man die Wohnung kühler?**

- Sonne draußen halten und richtig lüften: Am besten früh morgens oder – wenn es sicher ist – die ganze Nacht über lüften. Sobald die Temperaturen am Vormittag zu steigen beginnen, sollten Fenster und Türen geschlossen und idealerweise verdunkelt werden. Am Abend, wenn es wieder kühler wird, kann erneut gelüftet werden.
- Außenjalousien, Gardinen, Fensterläden aus Holz, Sonnensegel sowie Dach- und Fassadenbegrünungen können ebenfalls sehr effektiv sein. Bei Neubauten sollte dieser Aspekt verpflichtend mitgedacht werden. Wichtig ist dabei auch: Solche Maßnahmen dürfen kein Luxus für Wohlhabende bleiben, sondern müssen für alle sozialen Gruppen zugänglich sein.
- Der Zugang zu grünen, schattigen Hausgärten kann an heißen Tagen eine große Entlastung bieten. Doch nicht alle verfügen über solche Möglichkeiten. Umso wichtiger sind öffentlich zugängliche, klimaangepasste Räume, in denen man sich begegnen, aufhalten und sich vor Hitze schützen kann. Ein Beispiel dafür ist das Neue Volkshaus Cotta: Die Gartenbegrünung und ein großer, alter Baum schaffen eine angenehme, kühle Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt. Solche Orte stärken nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern fördern auch das soziale Miteinander.

---

## **+ Vom Ich zum Wir: Gemeinsam gegen Hitze**

### **Flexibilität bei der Planung von Aktivitäten**

Wenn es zu heiß ist, sollte man es möglichst vermeiden, in den Mittagsstunden nach draußen zu gehen oder körperliche Aktivitäten zu unternehmen. Stattdessen ist es besser, zu Hause zu bleiben und sich auszuruhen – ähnlich wie in südlichen Ländern, wo von 12 bis 15 Uhr oft eine Siesta gehalten wird und keine Aktivitäten stattfinden.

Solche Anpassungen im Tagesablauf sollten sowohl aus individueller als auch aus sozialer Perspektive betrachtet werden: In Pflegeeinrichtungen könnte man zum Beispiel das Frühstück vorverlegen, anschließend einen kurzen Spaziergang machen und sich dann wieder zurückziehen. Wenn es abends kühler wird, wäre ein weiterer Spaziergang oder ein Aufenthalt im Freien möglich. Dabei spielt jedoch der Pflegenotstand eine Rolle und kann diese notwendige Flexibilität einschränken.

Auch im Hinblick auf Freizeitangebote, an denen SeniorInnen teilnehmen, wäre mehr Flexibilität wichtig: Soziale Einrichtungen wie Kultur- und Nachbarschaftszentren sollten ihre Aktivitäten bei Hitze möglichst früher am Tag einplanen, damit die Teilnehmenden rechtzeitig wieder zu Hause sind – bevor die Temperaturen in der Mittagszeit ihren Höhepunkt erreichen.

Zum Beispiel findet im Neuen Volkshaus Cotta im Rahmen des Projekts „SeniorInnen für Cotta“ wöchentlich das Treffen „Ideen-Café 60+“ statt. Dort können eigene kreative Ideen umgesetzt sowie an künstlerischen und handwerklichen Workshops teilgenommen werden. Die Treffen finden aktuell zwischen 10 und 12 Uhr statt – im Sommer wäre eine frühere Zeit, etwa von 9 bis 11 Uhr, möglicherweise angenehmer. Dabei sollte jedoch die Tagesroutine von SeniorInnen berücksichtigt werden, da viele den Morgen brauchen, um langsam in den Tag zu starten. Entscheidend sind hier gute Kommunikation und die Bereitschaft zu Kompromissen, um unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse in Einklang zu bringen.

### **Hitzeangepasste Stadtplanung**

Wenn SeniorInnen bei großer Hitze unterwegs sind, fällt es ihnen oft schwer, längere Strecken ohne Pausen zurückzulegen. Deshalb ist es wichtig, in der Stadt Möglichkeiten zur Entlastung bei Hitze zu schaffen – Orte, an denen man sich hinsetzen, im Schatten ausruhen und abkühlen kann.

Mehr Sitzgelegenheiten, wie zum Beispiel Bänke, sowie zusätzlicher Sonnenschutz durch Sonnensegel oder Bäume können hier eine große Hilfe sein. Trinkbrunnen ergänzen solche Aufenthaltsorte sinnvoll: Sie ermöglichen nicht nur eine kurze Erfrischung, sondern auch

---

eine wichtige Rehydrierung während der Hitze. So entstehen kleine Oasen in der Stadt, die zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.

Dabei müssen auch praktische Aspekte bedacht werden – etwa, wie stabil Bänke und Sonnenschutzvorrichtungen bei Wind und Wetter sind, welche finanziellen Mittel zur Verfügung stehen und dass neu gepflanzte Bäume oft Jahrzehnte benötigen, bevor sie wirksamen Schatten spenden.

## **Starke Nachbarschaften**

Gerade bei großer Hitze ist gegenseitige Unterstützung besonders wichtig. Wenn man weiß, dass im Haus SeniorInnen wohnen, die nicht mehr so mobil sind oder Hilfe brauchen könnten, lässt sich durch kleine Gesten viel bewirken – eine kurze Nachfrage, ob etwas gebraucht wird, oder ein Blick darauf, ob genug getrunken wird oder ob alles in Ordnung ist, kann schon einen großen Unterschied machen.

Früher war dieses Miteinander selbstverständlicher. In der DDR zum Beispiel wurden viele Dinge im Haus gemeinschaftlich erledigt – vom Garten bis zur Reinigung. Was heute oft Hausverwaltungen oder externe Dienstleister übernehmen, war früher Teil des Alltags – und hat das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Man hat sich unterstützt, wenn jemand krank war oder Hilfe brauchte. Der Austausch war enger – und genau das könnte auch heute wieder von Vorteil sein.

Um dieses Miteinander auch heutzutage zu fördern, wäre es sinnvoll, gemeinsame Aktionen anzustoßen, um das Gefühl von Zusammenhalt zu stärken. Nachbarschaftsveranstaltungen oder gemeinsame Chatgruppen können dabei helfen, Zurückhaltung abzubauen, Schüchternheit zu überwinden und neue Kontakte zu knüpfen.

Kultur- und Nachbarschaftszentren, wie das Neue Volkshaus Cotta, spielen in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle. Denn Klimaanpassung bedeutet nicht nur bauliche Veränderungen – sie betrifft auch die Art und Weise, wie wir als Gesellschaft zusammenleben.

Menschen haben unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse: Manche fühlen sich bei kulturellen Veranstaltungen wohl, andere lieber im Alltag – beim Plausch auf der Straße oder beim gemeinsamen Spaziergang. All diese Formen der Begegnung sind wertvoll.

Wichtig ist, dass soziale Vernetzung gelingt – in vielfältiger, zugänglicher und freiwilliger Form. Denn eine gut verbundene Nachbarschaft stärkt nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern macht auch widerstandsfähiger gegenüber den Folgen des Klimawandels.

---

## **+ Kommunikation: Wie lassen sich Hinweise zum Hitzeschutz wirkungsvoll verbreiten?**

Gezielte Informationen zur Klimaanpassung – insbesondere zum Umgang mit häufigeren und intensiveren Hitzeperioden – sollten über verschiedene Kanäle verbreitet werden. Dabei ist es wichtig, möglichst viele Menschen zu erreichen, insbesondere auch ältere oder weniger digital affine Gruppen.

Um SeniorInnen zu erreichen, eignen sich Radio und Fernsehen vermutlich besonders gut – vor allem regionale Sender wie MDR, Radio Dresden oder Radio PSR, die entsprechende Inhalte in ihr Programm aufnehmen könnten. Auch Telefonansagen, persönliche Weitergabe im direkten Umfeld, Mundpropaganda, Plakate sowie digitale Bildschirme im öffentlichen Raum oder Werbung in und auf Straßenbahnen können zur Informationsverbreitung beitragen. Einige SeniorInnen nutzen auch Smartphones aktiv – daher bleiben Apps und Push-Nachrichten eine sinnvolle Ergänzung, auch wenn sie nicht alle gleichermaßen erreichen.

Wie sollte kommuniziert werden?

- Humorvoll und positiv, z. B. „Jetzt hab ich mein drittes Glas Wasser getrunken – mal sehen, ob ich gleich auslaufe!“
- Indirekt und freundlich erinnernd: Keine belehrenden Aufforderungen wie „Trink mehr!“, sondern Erinnerungen wie „Schon an Ihr Glas Wasser heute gedacht?“
- Zur richtigen Zeit: Hinweise sollten zeitlich passend gestreut werden, z. B. vormittags oder mittags, wenn sie noch Einfluss auf den Tagesablauf haben. Abendliche Hinweise kommen oft zu spät.

## **+ Engagementmöglichkeiten**

Es ist wichtig, dass jede Person Verantwortung übernimmt und im eigenen Umfeld als Vorbild agiert. Wenn SeniorInnen beispielsweise in der Öffentlichkeit trinken, zeigen sie anderen, wie wichtig es ist, sich vor Hitze zu schützen. Durch direkte Gespräche können sie ihre Mitmenschen dazu anregen, sich ebenfalls damit auseinanderzusetzen. Auch im Freundeskreis können sie das Thema ansprechen, indem sie darüber diskutieren, wie man sich vor der Hitze schützt, oder indem sie von Veranstaltungen zum Thema Klimaanpassung und Hitzeschutz berichten, die sie besucht haben.

Das Ganze mag schwer messbar sein, hat jedoch eine nachhaltige Wirkung: Sie säen einen Samen, der im Laufe der Zeit Veränderungen bewirken kann.

---

## **+ Weitere Anmerkungen**

### **SeniorInnen und Klimawandel**

SeniorInnen nehmen eine wichtige Rolle ein, wenn es darum geht, den Klimawandel besser zu verstehen und Lösungen für einen angemessenen Umgang damit mitzugestalten. Viele von ihnen haben bereits zahlreiche gesellschaftliche und klimatische Veränderungen erlebt – diese Erfahrungen ermöglichen eine breite Perspektive auf das Thema. Gleichzeitig sind ältere Menschen den Folgen von Hitze und anderen Extremwetterlagen häufig stärker ausgesetzt und zeigen deshalb oft eine besondere Sensibilität. Umso bedeutender ist es, das Thema Klimaanpassung gezielt mit ihnen anzusprechen – mit dem Ziel, Schutzfaktoren zu stärken und Risiken durch angepasstes Verhalten zu reduzieren.

### **Eine globale Perspektive auf Klimawandel**

Der Blick darf jedoch nicht ausschließlich auf individuelle Maßnahmen gerichtet sein. Die Erderwärmung schreitet weiter voran, solange globale Zusammenhänge unbeachtet bleiben. Ressourcenverbrauch, insbesondere aus Ländern der Südhalbkugel, führt zu strukturellen Ungleichgewichten. Die Folgen tragen oftmals diejenigen, die am wenigsten zur Krise beigetragen haben. Lösungen sollten daher nicht allein lokal organisiert, sondern im globalen Kontext gedacht werden.

In vielen Weltregionen existieren bereits praktische Strategien und Erfahrungen im Umgang mit klimatischen Herausforderungen. Ein respektvoller Blick dorthin kann neue Perspektiven eröffnen – ohne Überheblichkeit, sondern mit der Bereitschaft zum gegenseitigen Lernen.

### **Eine intergenerationale Perspektive auf Klimawandel**

Oft besteht zwischen älteren und jüngeren Generationen eine besondere Verbindung, etwa durch familiäre Bindungen. Diese emotionale Nähe kann ein wichtiger Motor sein, um das Thema Klimaanpassung generationenübergreifend zu verankern. Der bewusste Umgang mit Wasser nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Maßnahmen wie Regenwasserspeicherung, sparsames Spülen, Komposttoiletten oder Systeme zur Wiederverwendung von Wasser in der Raumlüftung leisten einen wichtigen Beitrag – für heutige Bedürfnisse ebenso wie für kommende Generationen.

### **Sommer- und Winterzeit: Eine sinnvolle Lösung?**

Ein weiterer Punkt zur Überlegung betrifft die Zeitumstellung zwischen Sommer- und Winterzeit. Ob dieses Modell tatsächlich die ökonomisch und ökologisch sinnvollste Lösung darstellt, sollte im Zusammenhang mit Klimaanpassung erneut geprüft werden.