

# **PFLEGE IM HITZESTRESS**

Ein Bericht von Isabel Metzger

## **BESONDERS ÄLTERE LEIDEN UNTER DEN IMMER HÄUFIGER WERDEN- DEN HITZEWELLEN. EXPERTEN FORDERN NUN EINEN ÜBERGREIFEN- DEN HITZEPLAN FÜR DIE PFLEGE.**

Hundstage in München. Die erste Pandemie-Welle war gerade abgeklungen, in Pflegeeinrichtungen hatte sich halbwegs wieder die übliche Routine eingestellt. Dann ein neuer Alarm: Hitzewarnung für den August. «Thermischer Gefahrenindex: rot» – hohe Gesundheitsgefährdung –, so meldete der Deutsche Wetterdienst. Am Damenstift im Stadtbezirk Schwabing war erneut Hochbetrieb angesagt: morgens lüften, Wasser verteilen. Kontrollieren, dass niemand in der prallen Sonne liegt. Temperatur messen. Hat die Patientin genug getrunken? Wie schnell ist ihr Puls, geht ihr Atem noch ruhig? «Die Sommermonate gehören zu den stressigsten im Jahr», sagt Marcus Maier, Leiter des Damenstifts am Luitpoldpark. «Die Hitze macht den Bewohnerinnen, aber auch uns Pflegern zu schaffen.»

Tatsächlich stiegen die Temperaturen im August 2020 teilweise bis auf 35 Grad Celsius. Bei 27 Grad liegt die kritische Schwelle, ab der laut dem Robert Koch-Institut erste gesundheitliche Probleme auftreten: Hitzeerschöpfung, Hitzschlag, Herzinfarkt, Nierenversagen – besonders gefährdet sind dabei die Älteren.

### **«MAN KÖNNTE SAGEN, DER KLIMAWANDEL IST BEI UNS ANGEKOMMEN.»**

MARCUS MAIER, LEITER DES DAMENSTIFTS AM LUITPOLDPARK, MÜNCHEN

Und die Bedingungen verschärfen sich: Hitzesommer wie 2015 oder 2018 sollen laut dem Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Leipzig weiter zunehmen. Für Pflegeheime ein echtes Problem. Viele Einrichtungen rüsten deshalb nach. So auch das Damenstift in München – Beraterisch unterstützt vom Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). In öffentlichen Räumen ließ Marcus Maier alle Lüftungsanlagen austauschen. Für den Wintergarten ist eine Klimaanlage vorgesehen.

Im Sommer stehen Pflegeheime vor mehreren Herausforderungen gleichzeitig: Es geht um Hygiene, um Hitze und Trockenheit – und natürlich auch um Personalmangel. «Für viele Einrichtungen wird es deshalb eng», sagt Julia Schoierer

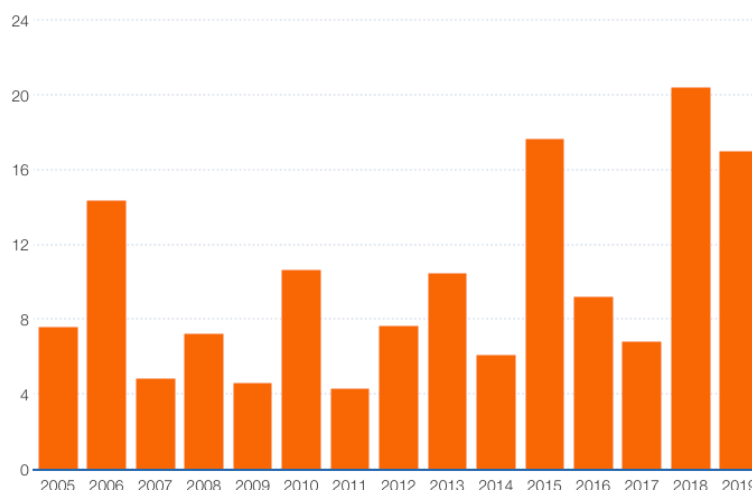
vom LMU Klinikum in München. Im Rahmen eines Projekts geht sie der Frage nach, wie Pflegeeinrichtungen besser mit Extremtemperaturen umgehen können. In Zusammenarbeit mit mehreren Häusern wie dem Damenstift hat sie einen Hitzemaßnahmenplan entwickelt – für Pflegekräfte, Apotheken, ärztliche Praxen und Heimküchen. Der Plan umfasst praktische, organisatorische und pflegerische Maßnahmen wie Tipps zum Verschatten der Zimmer, aber auch Erste-Hilfe-Maßnahmen, um den Körper von Betroffenen schnell wieder abzukühlen. Beschäftigte im Pflegebereich sollen anhand dieses Plans schneller und zielgerichteter reagieren können.

**«PFLEGEINRICHTUNGEN MÜSSEN SICH IN ZUKUNFT AUF WEITERE EXTREMSOMMER EINSTELLEN.»**

DR. JULIA SCHOIERER, LMU KLINIKUM, MÜNCHEN

Wie viele Menschen durch Hitze sterben, lässt sich nur ungenau bestimmen: Hitzebedingte Todesfälle werden statistisch nicht erfasst. Die Todesursachen sind dabei ganz unterschiedlich. Betroffene kämpfen oft schon mit Begleiterkrankungen. Ob dann beispielsweise Herz- und Kreislaufprobleme durch Hitze oder die Grunderkrankung den Ausschlag gab, lässt sich oft nicht eindeutig belegen. Inzwischen zeigen aber immer mehr Studien, dass die Sterberaten bei Hitzewellen insgesamt deutlich ansteigen. In einem aktuellen Monitoringbericht der Bundesregierung verglich eine Arbeitsgruppe im Auftrag des Umweltbundesamts die Fallzahlen über die letzten 15 Jahre. Besonders in Hitzejahren stiegen die Sterberaten erheblich. 2015 zum Beispiel lagen die Temperaturen in Deutschland deutlich über dem Durchschnitt, Schätzungen der Arbeitsgruppe zufolge starben damals mehr als 6.000 Menschen zusätzlich an den Folgen von Hitze. 2014, in einem Jahr mit niedrigeren Durchschnittstemperaturen, waren es dagegen rund 1.300 gewesen.

**Hitzetage 2005 – 2019 in Deutschland**  
Anzahl Tage mit über 30° C Temperaturmaximum, Gebietsmittel



Statistiker verzeichnen immer mehr Hitzetage in Deutschland. Allein im Jahr 2018 traten mehr als 20 heiße Tage auf, die bislang höchste Anzahl seit dem Beginn regelmäßiger Messungen 1881. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht deshalb davon aus, dass die Zahlen hitzebedingter Todesfälle pro Jahr weiter zunehmen. Bis 2050 könnten sie sich laut WHO in Ost-, West- und Mitteleuropa mehr als verdoppeln.

Zugleich leben Menschen in Deutschland im Durchschnitt immer länger. Julia Schoierer erläutert, warum gerade Seniorinnen und Senioren als besonders gefährdet gelten: «Ältere Menschen können sich oft nicht mehr so gut auf Hitze einstellen. Wer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidet, hat oft Schwierigkeiten, die Körpertemperatur überhaupt konstant zu halten.» Auch das Alarmsystem des Körpers funktioniert oft nicht mehr zuverlässig. Viele Ältere würden zu wenig trinken, so Schoierer. Bereits bei 27 Grad können bei Risikopatienten erste Symptome auftreten: Viele fühlen sich müde und schlapp. Ab 32 Grad kommt es immer öfter zu Erkrankungen wie Hitzeerschöpfung, Hitzschlag und Sonnenstich.

Inzwischen erhalten Pflegeeinrichtungen deshalb auf Wunsch Hitzewarnungen vom Deutschen Wetterdienst (DWD). Warnstufe 1 wird ausgerufen, wenn die gefühlte Temperatur an zwei aufeinander folgenden Tagen bei mindestens 32 Grad liegt. Dann kann über Nacht keine ausreichende Kühlung der Räume mehr gewährleistet werden. Marcus Maier hat den DWD-Newsletter für Hitzewarnung abonniert. Ihm helfen die Warnmeldungen, die Einrichtung besser auf Hitzewellen vorzubereiten. «Oft haben unsere Bewohnerinnen aber schon bei niedrigeren Temperaturen Probleme», berichtet er. Doch in den letzten Jahren herrschten in München oft wochenlang Extremtemperaturen. «Es gibt Sommermonate», so fügt Maier lakonisch hinzu, «da bekommen wir nur noch Warnungen.»

Bei hohen Temperaturen wird den Bewohnerinnen deshalb geraten, besser drinnen zu bleiben, wo im Sommer Ventilatoren bereitstehen. «Ein grundsätzliches Problem haben wir allerdings, wenn es ums Trinken geht», sagt Maier. «Viele Ältere haben schon seit Jahren problematische Trinkmuster, bei einem Liter ist dann eben Schluss.» Das Durchschnittsalter in seinem Pflegeheim liege bei 86 Jahren – und viele der hochbetagten Bewohnerinnen hätten kaum noch ein Durstempfinden. Zudem würden die meisten an chronischen Krankheiten oder Demenz leiden und müssten Medikamente nehmen.

Die optimale Trinkmenge liegt beim Durchschnittsmenschen bei zwei bis drei Litern am Tag – ganz anders bei manchen Pflegebedürftigen: «Neigt eine Person zu Demenz oder hat Blutdruckschwierigkeiten, dann hat das mit Vorgaben für gesunde Menschen nicht mehr viel zu tun», sagt Maier. Die WHO warnt außerdem davor, dass bestimmte Medikamente wie Nitrate und Kalziumkanalblocker schneller zu Austrocknung führen. Verschrieben werden sie zum Beispiel bei Bluthochdruck und anderen Durchblutungsstörungen, also typischen Alterser-

krankungen. «Ältere Menschen können innerhalb von drei bis vier Stunden austrocknen», sagt Maier. «Im Notfall müssen wir dann mit Infusionen nachhelfen.»

Auch Reinhard Leopold, Gründer der Initiative «Heim-Mitwirkung», hört oft von solcherlei hitzebedingten Gesundheitsproblemen bei Heimbewohnern. Gemeinsam mit anderen Angehörigen setzt sich Leopold für eine bessere Versorgung von Pflegebedürftigen in stationären Einrichtungen ein. «Der Personalmangel ist ein großes Problem in deutschen Pflegeheimen», sagt Leopold. Pflegekräfte seien schon jetzt so überlastet, dass sie eine angemessene Hilfestellung und erleichternde Maßnahmen bei Hitze schlicht nicht leisten könnten: «Die haben ja kaum Zeit, die Bewohner beim Trinken zu begleiten.»

### **«MANCHE LANDEN MIT AUSTROCKNUNG IM KRANKENHAUS.»**

REINHARD LEOPOLD, INITIATIVE «HEIM-MITWIRKUNG», BREMEN

Nach der Pflegepersonalregelung sind in Deutschland pro Patient für die Nahrungsaufnahme insgesamt zwischen 6 und 33 Minuten pro Tag eingeplant – je nach Pflegestufe. Nur bei sogenannten «hochaufwendigen» Patienten stehen 56 Minuten zur Verfügung. Für viele Bewohner sei das zu wenig, so Leopold. «Manche landen dann mit Austrocknung im Krankenhaus.» Er fordert mit seiner Initiative eine Aufwertung des Pflegeberufs: «Belastende Arbeitsbedingungen, schlechte Bezahlung, Leiharbeit und befristete Arbeitsverträge machen einen schönen Beruf unattraktiv», meint er. Eine weitere Forderung: Pflegebetroffene sollten mehr Mitbestimmungsrechte bekommen, um bessere Pflegebedingungen zu erwirken. Leider werde sich da die nächsten fünf Jahre nicht viel ändern. Er empfiehlt daher den Verwandten und Freunden von Pflegebetroffenen häufige Heimbesuche, um im Sommer deren Trinkmengen selbst zu kontrollieren: «So lassen sich zumindest Extremsituationen überbrücken», erklärt Leopold. «Das kann aber nur ein Notnagel sein.»

Unter diesen schwierigen Bedingungen versuchen viele Einrichtungen durch bauliche Optimierungen, die Bewohnerinnen und Bewohner zumindest vor Extremtemperaturen zu schützen. Doch manche Maßnahmen wie die von Marcus Maier vom Damenstift – Klimatisierung, Ventilatoren auf den Zimmern – werden auch kritisch gesehen. «Raumindividuelle Lösungen wie Ventilatoren verbrauchen schließlich sehr viel Strom», sagt Annegret Dickhoff vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Die Ingenieurin setzte sich mit dem Projekt «KLIK – Klimamanager für Kliniken» während der Laufzeit von 2014 bis 2016 für mehr Nachhaltigkeit in der Krankenpflege ein. Sie fordert dazu auf, auch Altenheime in der Gebäudetechnik nachzurüsten – allerdings möglichst energiesparend. «Solange wir keine nachhaltige Energieerzeugung haben, beschleunigen wir mit Ventilatoren den Klimawandel nur – und damit das eigentliche Problem.» Dickhoff rät stattdessen zu «zentralen Lösungen»: »Eine zentrale Steuerung, die die Raumtemperatur bei Hitzetagen anpassen lässt, ist viel effizienter»,

argumentiert sie. «Auch Außenjalousien, Dachbegrünung bei Flachdächern, mehr Schatten im Garten helfen gegen Hitze.»

Doch Julia Schoierer vom LMU Klinikum weiß, dass derlei nachhaltige Lösungen in vielen Pflegeeinrichtungen nur halbherzig umgesetzt werden. Sie berichtet von Heimen, deren Räume nur mit Innenjalousien oder Vorhängen zu verdunkeln sind. «Räume heizen sich so bei Hitze viel schneller auf», sagt sie. Anderswo würden Verdunklungsfolien als schützende Schicht auf die Fensterscheiben aufgeklebt. «Doch ohne Beleuchtungskonzept ergibt das keinen Sinn», erläutert Schoierer, denn im Innenraum werde es dadurch deutlich dunkler.

Auch andere Wissenschaftler kritisieren, dass viele Einrichtungen bislang kein Konzept für Extremtemperaturen entwickelt haben. «Der Klimawandel wird zu vermehrten und länger anhaltenden Hitzewellen führen. Das stellt die Gesundheitssysteme vor große Herausforderungen», so Norma Huss, Professorin für Pflegewissenschaft an der Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege der Fachhochschule Esslingen. «Wir müssen uns fragen, ob das Pflegepersonal darauf vorbereitet ist.» Die Wissenschaftlerin forscht seit mehreren Jahren zu den Auswirkungen der Klimakrise auf die Pflege und stellt ernüchtert fest: «Zwar wurde eine Empfehlung des Bundes zur Erstellung von Hitzeaktionsplänen ausgesprochen – und hier wird gezielt auch von Pflegeeinrichtungen gesprochen –, jedoch sind diese nicht einheitlich und es bleibt den Einrichtungen selbst überlassen, wie sie damit umgehen.»

«Hier wäre der Gesetzgeber gefordert», sagt Reinhard Leopold von der Initiative «Heim-Mitwirkung». «Wir haben bislang keine umfassende bundesweite Verordnung für Hitzemaßnahmen in Deutschland.» Erste Ansätze dazu gibt es zwar bereits, zumindest in Teilen. In der sogenannten Heimmindestbauverordnung sind auf Bundesebene lediglich einige bauliche Mindestanforderungen für Pflegeeinrichtungen festgelegt. Welche Kriterien jedoch für die dortige Belüftung und Isolierung gelten, ist je nach Bundesland unterschiedlich – oder gleich gar nicht – geregelt: Während das baden-württembergische Heimgesetz beispielsweise «in den Bewohnerbedürfnissen entsprechendes Raumklima» vorschreibt, werden die Themen Gebäudeklima und Belüftung im Pflege- und Wohnqualitätsgesetz des Freistaats Bayern schlicht ausgelassen.

### **«NATÜRLICH MÜSSTE NOCH VIEL MEHR PASSIEREN.»**

MARCUS MAIER, LEITER DES DAMENSTIFTS AM LUITPOLDPARK, MÜNCHEN

Dazu kommt, dass Pflegeeinrichtungen bislang selbst für die Kosten von Klimatisierungsanlagen aufkommen müssen. Im Hitzesommer 2019 forderten daher Gesundheitsvertreter wie etwa der Geschäftsführer des Verbands katholischer Altenhilfe in Deutschland, Andreas Wedeking, staatliche Unterstützung für Pflegeeinrichtungen, um bei Hitzewellen besser gerüstet zu sein.

Marcus Maier vom Damenstift am Luitpoldpark tut derzeit, was er kann. Auch in diesem Sommer folgt die Arbeit im Pflegeheim den Regeln seines Hitzemaßnahmenplans, den er gemeinsam mit dem LMU Klinikum entwickelt hat. Die Trinkmengen werden, so gut es die pflegerische Belastung eben zulässt, regelmäßig kontrolliert, auf den Gängen gibt es Wasserspender, zum Essen viel Obst. «Das alles hilft uns zwar, die Hitzewelle abzufedern, aber natürlich müsste noch viel mehr passieren», sagt Maier. Er wünscht sich mehr Personal und bessere finanzielle Unterstützung vom Staat. Derzeit sehnt sich Maier den Oktober herbei: «Dann gehen die Temperaturen endlich runter.» Doch er weiß auch, die nächste Hitzewelle kommt bestimmt – dann im nächsten Sommer.

Der Umwelt zuliebe wurde auf die Wiedergabe von Fotos in der Druckversion verzichtet. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste sowie die Vervielfältigung auf Datenträgern nur nach Genehmigung des Herausgebers.