



BREMEN
MOIN ZUKUNFT!



Freie
Hansestadt
Bremen

Heiße Stadt und kühler Kopf

Wie Bremen sich auf Hitze vorbereitet

Die Strategie hinter dem Hitzeaktionsplan – und was das Gesundheitsamt dazu beiträgt

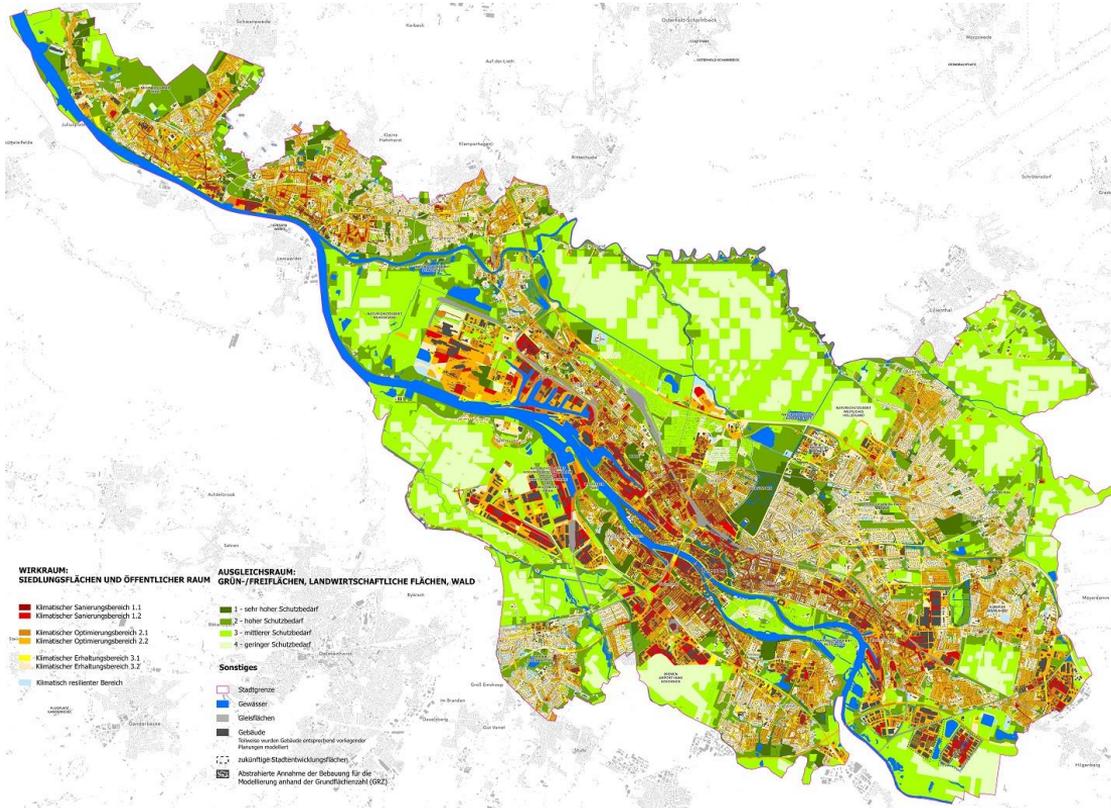
Dr. Felix Kutter



Gesundheitsamt

Abteilung 3 – Gesundheit und Umwelt

Referat 31 – Umwelthygiene



Stadtklimaanalyse Bremen – Ist-Zustand

Was man sieht - Thermische Belastung an heißen Tagen.

- Rot** = hohe thermische Belastung
- Grün** = kühlere Zonen

Hitze wirkt ungleich– sie trifft bestimmte Stadtteile stärker als andere.

Besonders betroffen: dicht bebaute Innenstadtbereiche, hoch versiegelte Flächen

Der Motor überhitzt: Unser Körper ist eine fein justierte Maschine. Bei Hitze läuft die Kühlung – Schwitzen und erweiterte Blutgefäße – auf Hochtouren. Das belastet das Herz-Kreislauf-System.

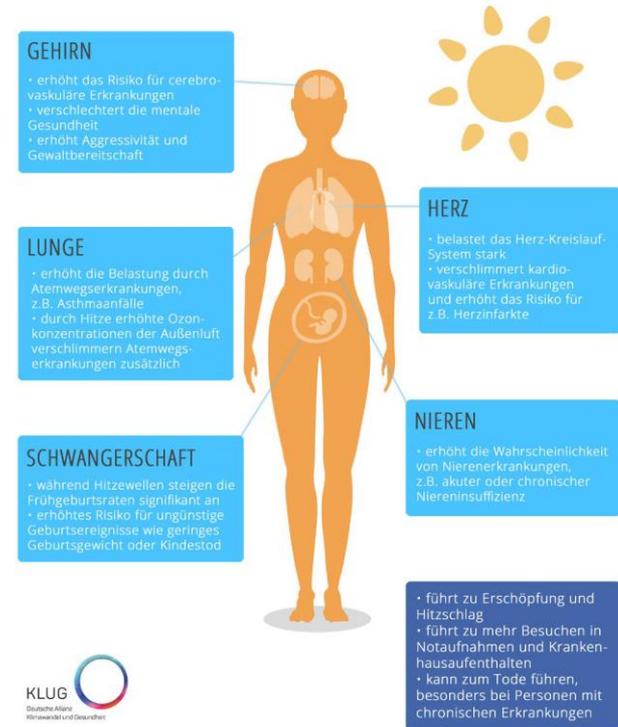
Von Warnsignal bis Notfall:

Hitzeerschöpfung: Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Krämpfe.

Hitzschlag: Körpertemperatur > 40 Grad Celsius, Verwirrtheit, rote trockene Haut. Akuter Notfall!

Risikogruppen: (Ältere) Menschen, deren Thermoregulation nicht mehr so gut funktioniert, Säuglinge und Kleinkinder, chronisch Kranke und Menschen, die draußen arbeiten.

WIE HITZE DIE GESUNDHEIT BEEINTRÄCHTIGEN KANN



Körper im Hitzestress – Sonnenstich bis Ozon-Alarm (II)

Neue physiologische Grenzen:

Die bisherige 35°C-Feuchtkugel-Grenze unterschätzt das Hitzetrisiko massiv, besonders in trockener Hitze.

Lebensqualität vs. Überleben:

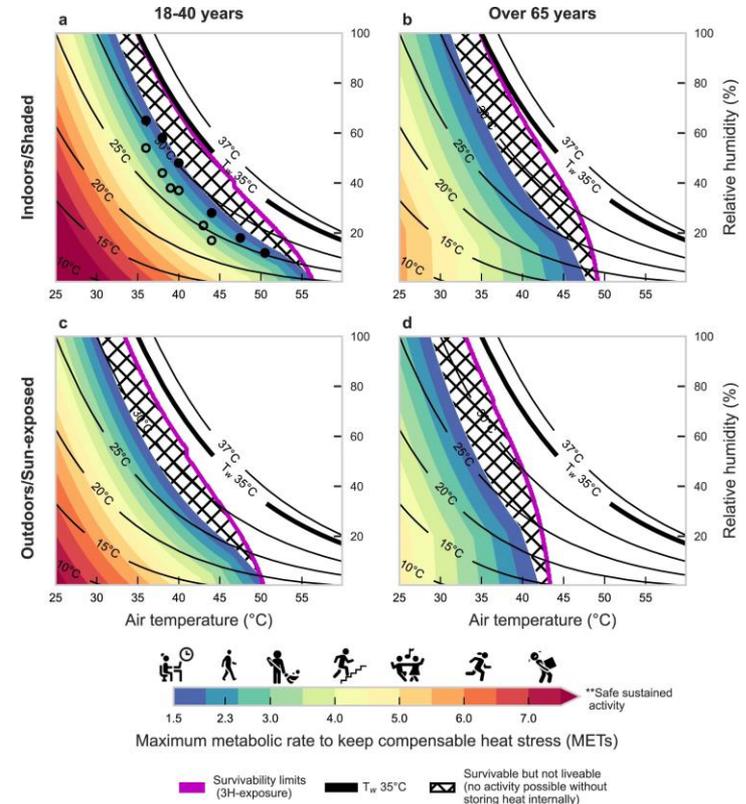
Die Fähigkeit, Alltagsaktivitäten sicher auszuführen, endet weit vor der eigentlichen Überlebensgrenze.

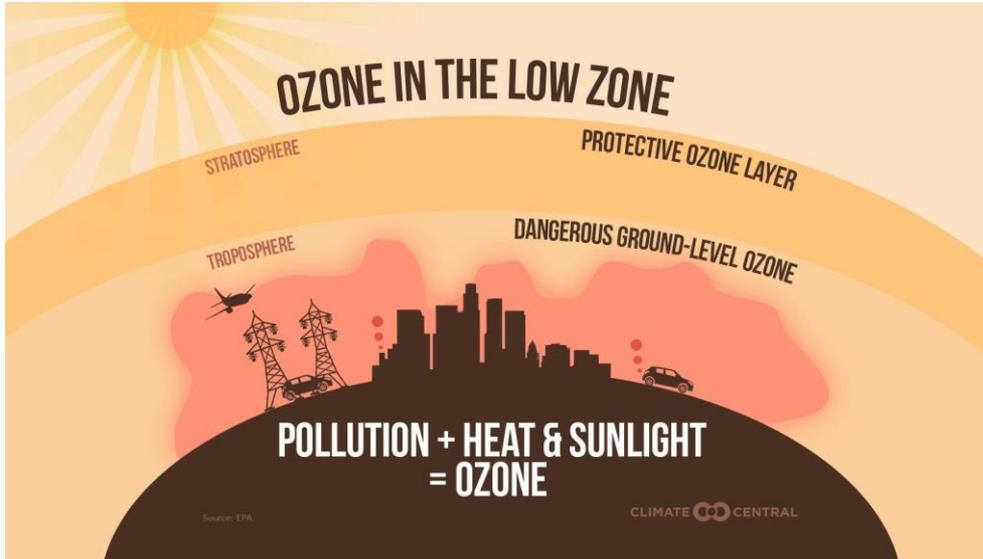
Die "Zombie-Zone" (schraffierte Fläche):

Bereiche, in denen man nur überlebt, wenn man sich nicht bewegt. Jede Aktivität tötet.

Alter als größter Risikofaktor:

Der Verlust an Hitzetoleranz durch das Altern hat einen stärkeren Einfluss als die prognostizierte Klimaerwärmung selbst.





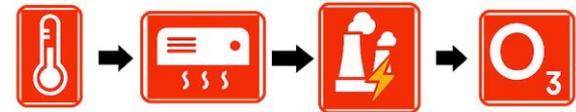
Hitze + Abgase = Ozon:

Bei Hitze und Windstille entsteht bodennahes Ozon – vor allem angetrieben durch Sonnenlicht und Abgase.



Klimaanlagen verschärfen das Problem:

Je heißer, desto mehr Energie wird verbraucht – oft aus fossilen Kraftwerken. Die Folgen sind noch mehr Abgase und mehr bodennahes Ozon.



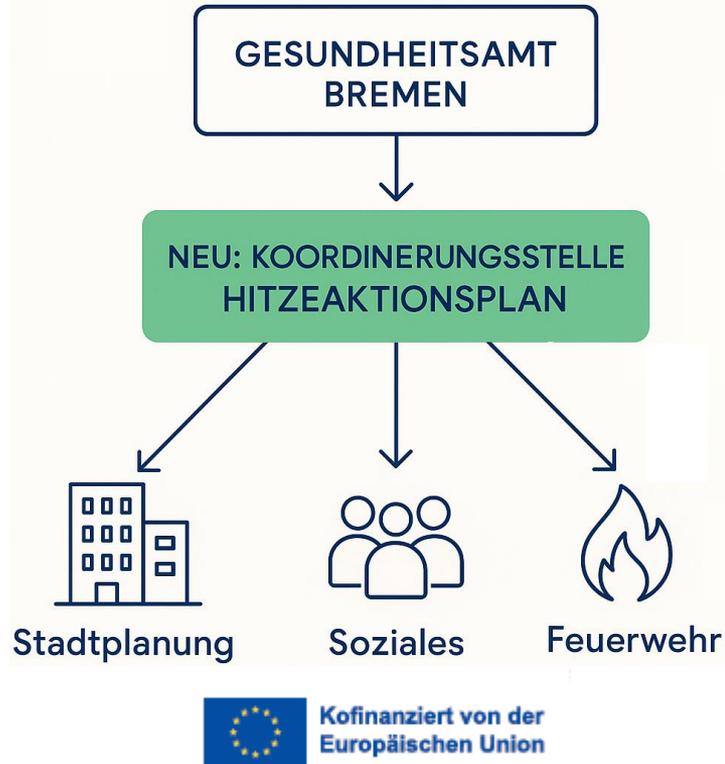
Was Ozon mit uns macht:

Es greift die Atemwege an, verschärft Asthma und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern.

Bremens Antwort – Der Hitzeaktionsplan

- A: Strukturbildung:** Schafft eine dauerhafte Koordinierungsstelle, die Akteure vernetzt und Prozesse steuert.
- B: Risikokommunikation:** Sorgt dafür, dass Hitzewarnungen alle Menschen erreichen – inkl. älterer, vulnerabler oder nicht-digitaler Gruppen.
- C: Management von Akutereignissen:** Regelt, was bei Hitzewellen zu tun ist: z. B. Versorgung durch Trinkwasserstellen oder Zugang zu kühlen Räumen.
- D: Klimaangepasste Stadtentwicklung:** Verankert Hitzeschutz in Planung und Bau – mit mehr Grün, Schatten und entsiegelten Flächen.
- E: Monitoring und Evaluation:** Überwacht, ob Maßnahmen wirken – gesundheitlich und strukturell.





Handlungsfeld A im Fokus: Strukturbildung

Das Problem: Bisher arbeitete jede Stelle für sich. Gute Ideen versickerten im Zuständigkeits-Dschungel.

Die Lösung: Eine zentrale **Koordinierungsstelle**

Hitzeaktionsplan, direkt bei uns im Gesundheitsamt, bringt zentrale Akteure zusammen.

Die Aufgabe: Diese Stelle vernetzt, treibt an, prüft Fortschritte und sorgt dafür, dass Pläne zu Maßnahmen werden. Keine Nebenaufgabe – sondern Steuerzentrale.

Der Beweis: Keine Ankündigung ohne Umsetzung: Zwei Vollzeitstellen wurden ausgeschrieben – wir machen ernst.

Kühle Köpfe, kühle Stadt – die langfristige Vision

Bremen als „Schwammstadt“

Prinzipien statt Stückwerk: Wir müssen aufhören, nur Symptome zu lindern – und stattdessen das städtische System nachhaltig umbauen.

Grünräume sind die neuen Cool Spots: Jeder Baum, jeder Park, jede begrünte Fassade wirkt wie eine natürliche Klimaanlage.

Entsiegelung bringt Kühle: Regen soll versickern dürfen – statt in der Kanalisation zu verschwinden. Weniger Asphalt heißt: weniger Hitzestau.

Wasser ist Leben (und Kühlung): Offene Wasserflächen und clevere Wassernutzung sind kein Luxus – sondern klimatische Daseinsvorsorge.



Vision „Schwammstadt“: grün, durchlässig, lebenswert.

Was tun, wenn die Hitze kommt?

1. TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!

Auch ohne Durstgefühl. Ihr Körper verliert permanent Wasser.

Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag. Am besten Wasser, Schorlen oder ungesüßten Tee.

Alkohol ist keine gute Idee.



2. WOHNUNG KÜHL HALTEN

Tagsüber alles dichtmachen: Rollläden runter, Fenster zu.

Nachts und frühmorgens querlüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen.

3. MITTAGSSONNE MEIDEN

Die brutalste Hitze herrscht zwischen 11 und 15 Uhr.

Körperliche Anstrengung und Erledigungen auf die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen.

4. AUF ANDERE ACHTEN!

Das ist der wichtigste und billigste Tipp von allen.

- Fragen Sie bei älteren oder kranken Nachbarn nach.



Die Diagnose ist klar: Der Hitzestress für Bremen ist keine ferne Prognose, sondern längst Realität.

Die Therapie steht: Mit dem Hitzeaktionsplan haben wir eine umfassende, ressortübergreifende Strategie.

Das Personal ist gesucht: Die Koordinierungsstellen bringen Bewegung in die Umsetzung – damit aus Plänen Taten werden.

Ein Akteur kann nicht alles: Hitzeschutz ist kein Verwaltungsjob allein – sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Und sie beginnt bei uns allen.





BREMEN
MOIN ZUKUNFT!

THANK
YOU



BREMEN
MOIN ZUKUNFT!

Gesundheitsamt



Freie
Hansestadt
Bremen



Dr. Felix Kutter

Referatsleitung Umwelthygiene

felix.kutter@gesundheitsamt.bremen.de

0421 / 361 - 80810

Gesundheitsamt Bremen

Abteilung 3 - Gesundheit und Umwelt

Referat 31 - Umwelthygiene

Horner Straße 60-70 | 28203 Bremen

www.gesundheitsamt.bremen.de