Pressemitteilung

JOHANNITER

Berlin, 1. Juli 2025

Resilienz der Bevölkerung stärken: Johanniter-E Book zum Hitzeschutz senkt Risiken

Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz – Tipps für Prävention und Erste Hilfe im Umgang mit großer Hitze

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Pressestelle

Lützowstr. 94
10785 Berlin

T. 030 26997-360
F. 030 26997-359
medien@johanniter.de

www.johanniter.de

Jahr für Jahr leiden im Sommer viele Menschen in Deutschland unter hohen Temperaturen. Allein im Jahr 2024 führte dies zu mehr als 3.000 hitzebedingten Sterbefällen in Deutschland (Quelle: rki.de) und auch die Prognosen für 2025 sagen einen heißen Sommer voraus. Hinzu kommt eine Vielzahl von Notfällen, beispielsweise durch Austrocknung des Körpers (Dehydrierung), Hitzschlag und Herz-Kreislauf-Probleme.

„Die Anforderungen an den Bevölkerungsschutz hierzulande steigen deutlich – sowohl aufgrund der durch den Klimawandel steigenden Zahl an Katastrophen als auch durch Hitzewellen im Sommer. Wir Johanniter wollen als große Hilfsorganisation die Menschen dabei unterstützen, sich bei großer Hitze zu schützen. Dafür haben wir ein kostenloses und leicht verständliches E-Book erstellt. Denn Wissen rettet Leben", erläutert Anne Ernst, Geschäftsbereichsleiterin „Krisenmanagement & Nothilfe" bei der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Fundierte Informationen: leicht verständlich und alltagsnah

Das E-Book enthält praxisnahe Empfehlungen und bündelt fundierte Informationen zur Hitzevorsorge – abgestimmt auf besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen wie ältere Menschen, Kinder und Pflegebedürftige. Leserinnen und Leser erhalten darin wichtige Tipps zum Umgang mit großer Hitze wie zum Beispiel:

- **Verhaltensregeln bei Hitze**: anstrengende Tätigkeiten vermeiden, kühle und schattige Orte aufsuchen, 2-3 Liter Flüssigkeit (z. B. Wasser, ungesüßte Tees) über den Tag verteilt trinken.

- **Körperschutz bei hohen Temperaturen**: für Abkühlung sorgen, luftige Kleidung und Kopfbedeckung mit Nackenschutz tragen, Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden.
- **Erste Hilfe bei Sonnenstich und Hitzschlag**: Symptome wie Erbrechen, Bewusstseinstrübung, Teilnahmslosigkeit, Bewusstlosigkeit oder ein Kreislaufkollaps sind Alarmsignale und können auf einen lebensbedrohlichen Hitzschlag hindeuten. Sie können helfen, indem Sie betroffene Personen in schattige, kühle Räume bringen, mit erhöhtem Oberkörper hinlegen, umgehend den Rettungsdienst über die 112 verständigen oder eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen.

Vorbeugen ist besser als Behandeln

Das kostenfreie E-Book folgt dem Leitgedanken: Vorbeugen ist Gold, Erste Hilfe ist Silber. Es richtet sich an alle Bevölkerungsgruppen und ergänzt weitere Johanniter-Angebote wie Erste-Hilfe-Kurse, virtuelle E-Learnings und Broschüren.

Die Johanniter tragen mit ihrem E-Book zur Resilienz der Gesellschaft bei und unterstützen damit langfristig die Fähigkeit, Hitzebelastungen vorzubeugen und Risiken abzuschwächen. Spezifische Angebote wie das kostenlose E-Learning „Gut durch Hitzewellen kommen“ zeigen: Prävention lohnt sich. Das E-Book zum Thema Hitzeschutz kann über die Website der Johanniter heruntergeladen werden. Gern kann der Link auch ohne Veröffentlichung dieser Pressemitteilung geteilt werden.

Johanniter seit mehr als 70 Jahren im Bevölkerungsschutz aktiv

Die Johanniter-Unfall-Hilfe engagiert sich seit 1952 im Bevölkerungsschutz, der neben Katastrophenbewältigung auch die Stärkung der Resilienz und Selbsthilfefähigkeit der Bevölkerung umfasst. Zudem setzt sich die Organisation als starker Partner der bundesweiten Bevölkerungsschutz-Strukturen dafür ein, die Bürgerinnen und Bürger aktiv einzubinden und Lebenskompetenzen zu stärken.

Über die Johanniter-Unfall-Hilfe

Die Johanniter-Unfall-Hilfe ist mit rund 31.000 Beschäftigten, mehr als 46.000 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und 1,2 Millionen Fördermitgliedern eine der größten Hilfsorganisationen in Deutschland und zugleich ein großes Unternehmen der Sozialwirtschaft. Die Johanniter engagieren sich in den Bereichen Rettungs- und Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Betreuung und Pflege von alten und kranken Menschen, Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Hospizarbeit und anderen Hilfeleistungen im karitativen Bereich sowie in der humanitären Hilfe im Ausland. Mehr Informationen unter www.johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe.