K.
Konzeptideen

Im Folgenden werden Ergebnisse eines Workshops der Arbeitsgruppe Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz des Zentralen Netzwerks für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz (ZNGH) vorgestellt. Ziel des Workshops war es, die Anwendung der zielgruppenspezifischen Gesundheitsinformationen sowie der Medieninformationen zu erproben und Orientierungshilfen sowie Inspirationsquellen für die Anwenderinnen und Anwender des Kommunikationskatalogs zu schaffen. Die Ideen erheben nicht den Anspruch, vollständig ausgearbeitete Flyer, Poster und Beiträge für soziale Medien darzustellen. Sie sollen zeigen, wie mit den Inhalten des Kommunikationskatalogs Kommunikationsmaterialien erstellt werden können bzw. wie die ersten Schritte des Prozesses aussehen könnten.

Konzeptvorlagen

Zur eigenständigen Entwicklung eines Konzepts für einen Flyer, ein Poster oder einen Beitrag für soziale Medien auf Grundlage der Kataloginhalte stehen die folgenden Beispiele als Blanko-Vorlage auf der Seite des LZG.NRW zur Verfügung unter:
https://www.lzg.nrw.de/ges_foerd/klima_gesundheit/kommunikationsmaterialien/kommunikationskatalog/index.html

Konzeptidee 1

Medium: Flyer
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Das Flyerkonzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck Unsicherheiten abzubauen und die Botschaft „Selbstschutz ist möglich“ zu betonen. Als Zielgruppe wurde die allgemeine Bevölkerung gewählt. Mögliche Distributionsorte des Flyers wären beispielweise Arztpraxen, Apotheken, Beratungsstellen oder Supermärkte (an den Kassen). Für die weitere Ausarbeitung wurden entsprechend die Gesundheitsinformationen „Tipps zu schützendem Verhalten“ für die Allgemeinbevölkerung (G.1) als Grundlage gewählt. Die folgende Skizze zeigt die möglichen Inhalte des Flyers. Zur grafischen Gestaltung könnten beispielsweise themenspezifische Piktogramme ergänzt werden, um die Tipps zusätzlich visuell zu unterstützen. Die Inhalte können der folgenden Skizze entnommen werden.

Seite 1

[Platzhalter: Logo]

Sommer, Sonne,

Hitze-Stress

So schützen Sie sich an heißen Tagen

[Grafik 1: Bild von Schatten]

Seite 2

[aufgehende Sonne]

Während der Hitze

Vormittags (bis 10 Uhr)

[offenes Fenster]

Lüften, um kühlere Nachtluft ins Haus zu lassen

Helle, leichte Kleidung anziehen - sie reflektiert das Sonnenlicht

[lange Kleidung]

Kühle Tageszeit nutzen für Aktivitäten und Erledigungen

Trinkerinnerung aufstellen: Tägliche Trinkmenge gut sichtbar bereitstellen. Bei Durst oder Schwitzen mehr trinken. **Achtung:** Nicht eiskalt, sondern lauwarm trinken

[Sonnencreme-tube mit UV]

Sonnencreme auftragen - als Schutz vor Sonnenbrand

Fenster und Verdunklung schließen, um die Sonnenstrahlen auszuschließen

[geschlossenes Fenster, Rollladen fast zu]

Trinken: z. B. ungesüßte Frucht- oder Kräutertees, Mineral- oder Leitungswasser

Konzeptidee 1

Medium: Flyer
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Seite 3

[pralle Sonne]

Während der Hitze

Mittags (bis 11 – 15 Uhr)

[Person auf Liegestuhl]

Pause machen,
um dem Körper Ruhe zu gönnen

Sonne meiden und Kopfbedeckung tragen,
um sich vor Sonnenbrand und Hitzeerkrankungen zu schützen

Etwas Leichtes essen,
z. B. einen leckeren Salat, oder eine kalte Suppe

Den Körper kühlen,
z. B. mit feuchten Tüchern oder einem Fußbad

An einem kühlen Ort aufhalten
und sich im Vorfeld über kühle Orte in der Umgebung informieren

Trinken:
Auch mal eine Gemüsebrühe probieren

Seite 4

[untergehende Sonne/Mondsichel]

Während der Hitze

Abends (ab 16 Uhr)

Schlafplatz verlegen -
auf kühlere Räume ausweichen

Leichte Bettdecke und Schlafkleidung verwenden,
um Hitzestau zu vermeiden

Lüften,
sobald die Luft draußen kälter als drinnen ist

Eine Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen
kann das Einschlafen erleichtern

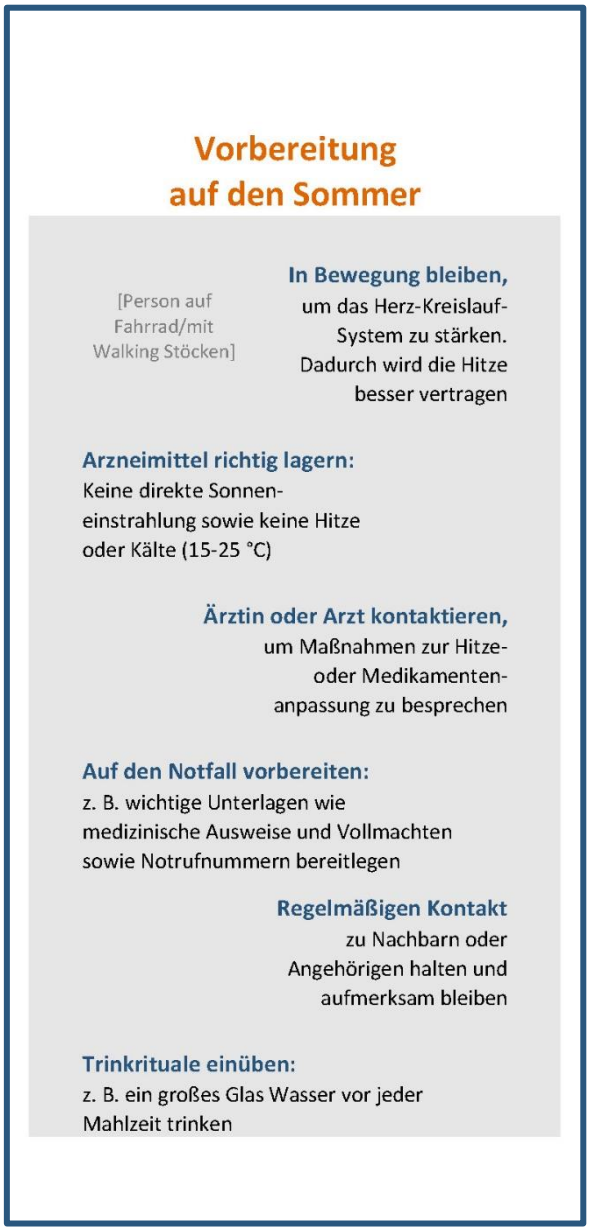
Trinken:
Auch ein Glas Wasser ans Bett stellen

[Grafik 2: Thema leichtes Essen und Trinken]

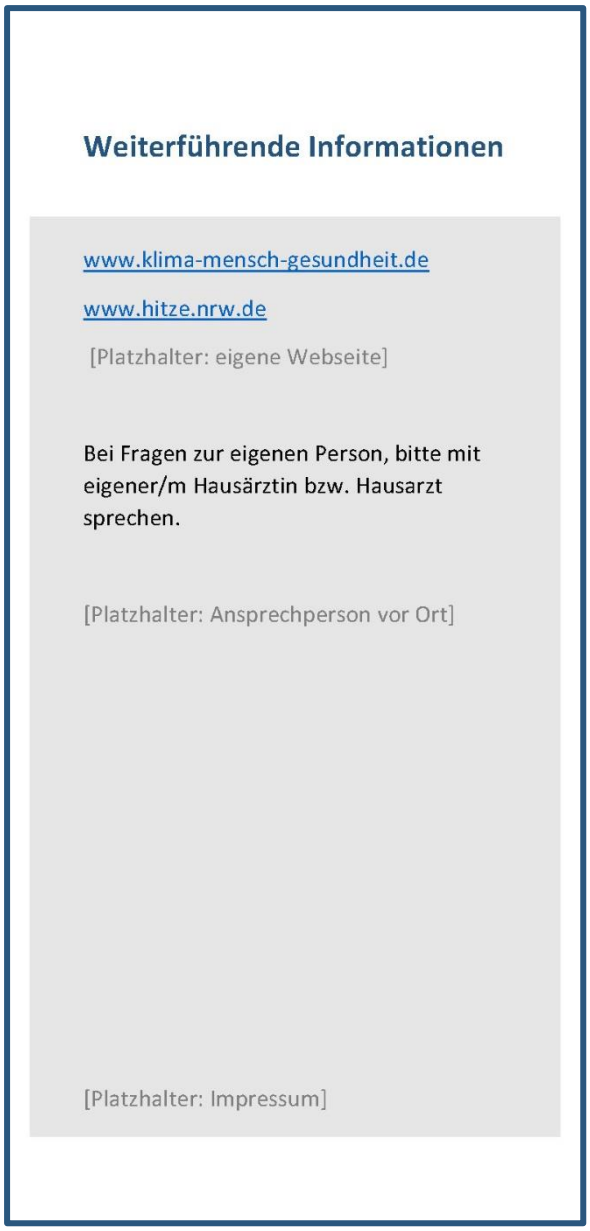
Konzeptidee 1

Medium: Flyer
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Seite 5



Seite 6

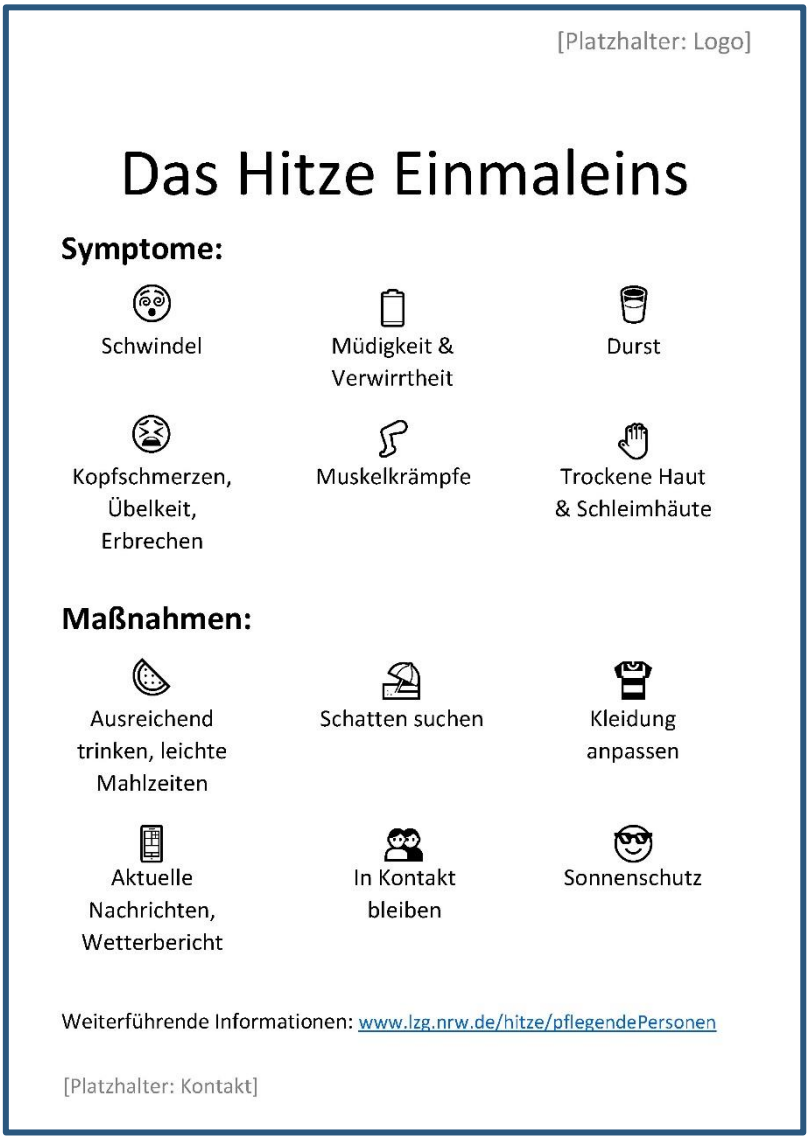


Konzeptidee 2

Medium: Poster
Zielgruppe: Patientinnen und Patienten
Themen: Hitzeerkrankungen & Tipps zu schützendem Verhalten

Das Posterkonzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, die Angst vor Gesundheitsrisiken durch Hitze abzubauen und gleichzeitig zu schützenden Maßnahmen während einer Hitzewelle aufzuklären. Als Zielgruppe sind Pflegende, Bewohnerinnen und Bewohner sowie An- und Zugehörige gewählt. Ein möglicher Distributionsort wäre somit eine Pflegeeinrichtung. Für die Inhalte wurden entsprechend die Gesundheitsinformationen „Hitzeerkrankungen“ sowie „Tipps zu schützendem Verhalten“ für Patientinnen und Patienten (G.3) aufgegriffen. Ein guter Zeitpunkt für den Aushang diese Poster wäre vor oder zu Beginn des Sommers bzw. unmittelbar vor einer Hitzewelle. Das Posterkonzept setzt auf einfache Piktogramme und kurze, prägnante Texte, die es den Betroffenen ermöglichen, die wichtigsten Informationen schnell zu erfassen. Große Piktogramme und eine gut lesbare Schrift stellen sicher, dass die Informationen auch von älteren Menschen oder Personen mit eingeschränkter Sehkraft gut verstanden werden.

Posterskizze

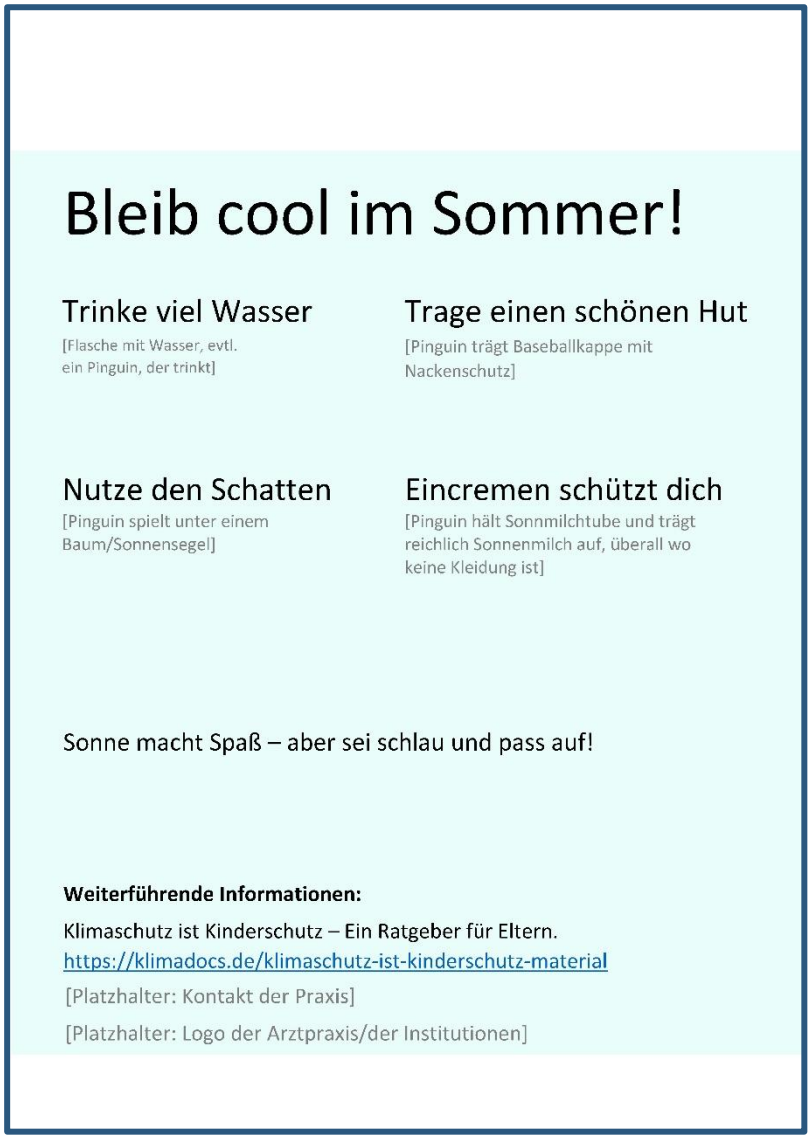


Konzeptidee 3

Medium: Poster
Zielgruppe: Eltern, Kinder und Jugendliche
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Zweck bzw. das Ziel des Konzepts ist es, Kinder dazu zu bewegen, ihre Verhaltensweisen im Sommer zu verstehen und ggf. anzupassen. Das Poster soll sich an Eltern, Kinder und Jugendliche richten und ist insbesondere für das Setting Kinder- und Jugendarztpraxis konzipiert. Das Poster lässt sich jedoch auch in Sportstätten, Kindertagesstätten, für Angebote der Frühen Hilfen, in gynäkologischen Praxen, Schulen, Freibädern und weiteren Kontexten/Settings einsetzen bzw. auf diese anpassen. Hierfür wurden die Inhalte der Gesundheitsinformationen „Tipps zu schützendem Verhalten“ für Kinder und Familien aufgegriffen (G.2). Die grafische Gestaltung des Posters könnte mithilfe kindergerechter Illustrationen, wie etwa einer einprägsamen Comicfigur, z. B. einem „coolen“ Pinguin, erfolgen. Des Weiteren könnten helle Farben sowie große, leicht lesbare Schriftarten angewandt werden. Dadurch können Kinder verständlich und attraktiv in ihrer Sprache und Lebenswelt erreicht werden.

Posterskizze



Konzeptidee 4

Medium: Poster
Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Das Posterkonzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, Seniorinnen und Senioren positive Botschaften und einfache Handlungsmaßnahmen zu vermitteln, damit sie gesund durch den Sommer kommen. Das Konzept ist somit insbesondere für Altenheime, Arztpraxen, Seniorenberatungsstellen oder auch andere Einrichtungen, die mit älteren Menschen zusammenarbeiten, geeignet. Entsprechend wurden die Inhalte der Gesundheitsinformationen „Tipps zu schützendem Verhalten“ für Patientinnen und Patienten (G.3) aufgegriffen. Für die graphische Gestaltung könnte eine positive Situation dargestellt werden, etwa durch ein Foto oder eine Illustration von zwei älteren Menschen, die entspannt auf einer Parkbank im Schatten von Bäumen sitzen und dabei Wasser trinken. Die Szene vermittelt sowohl Ruhe als auch die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr und des Aufenthalts im Schatten. Des Weiteren könnten helle, beruhigende Farben wie Hellgrün für den Hintergrund und eine dunkle Schrift verwendet werden, um durch den starken Kontrast die Lesbarkeit zu fördern.

Posterskizze

Konzeptidee 5

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Hitzeerkrankungen

Das Beitragskonzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, über die Gefahr eines Hitzschlags aufzuklären. Es richtet sich an die allgemeine Bevölkerung und wurde primär für die Nutzung auf Instagram erstellt. Für die Inhalte des Beitrags wurden die Gesundheitsinformationen zu „Hitzeerkrankungen“ für die allgemeine Bevölkerung (G.1) verwendet. Der Beitrag ist als Karussell angelegt. Für die grafische Gestaltung könnte auf dem ersten Bild ein thematisch passendes Bild zum Thema Hitze verwendet werden. Die anschließenden Karussellseiten könnten ohne Bild gestaltet werden, um den Fokus stärker auf die Textinhalte zu lenken. Dabei sollte jedoch auf ein einheitliches Design der Farbgebung und Schriftart geachtet werden. Zur zusätzlichen visuellen Unterstützung der Tipps könnten beispielsweise themenspezifische Piktogramme ergänzt werden. Die Inhalte können der folgenden Skizze entnommen werden.

Bild 1

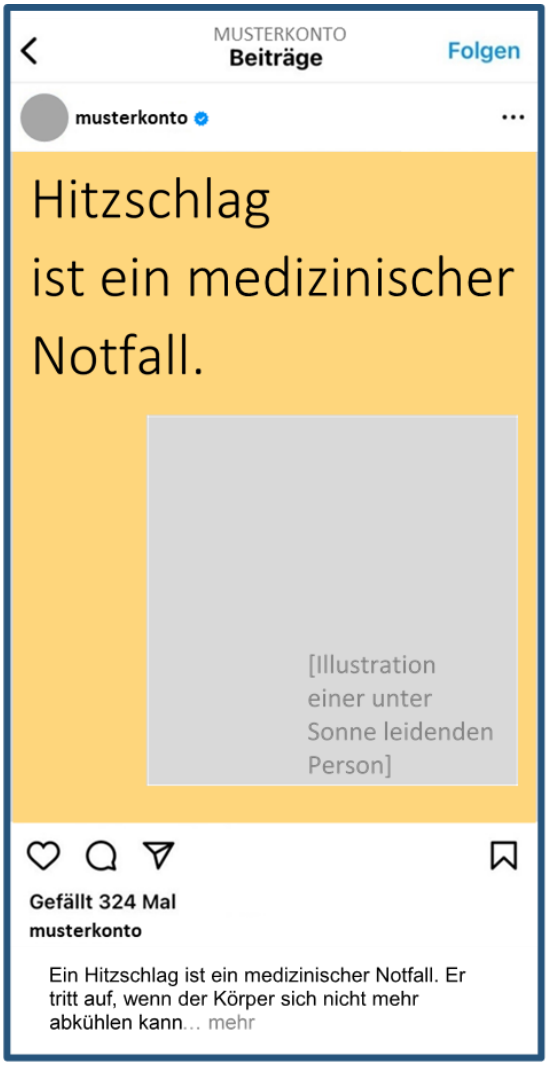
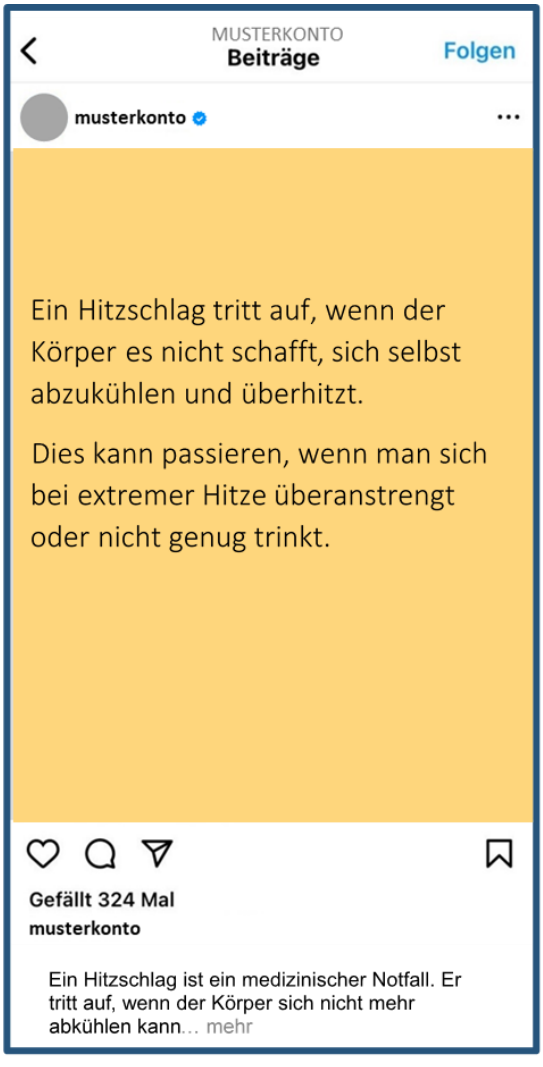


Bild 2



Konzeptidee 5

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Hitzeerkrankungen

Bild 3

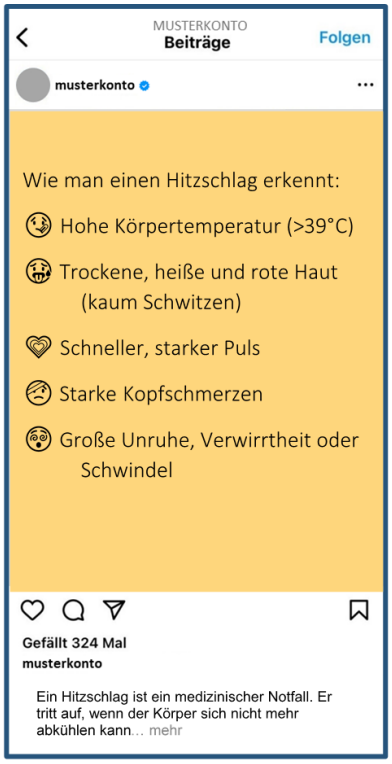


Bild 4

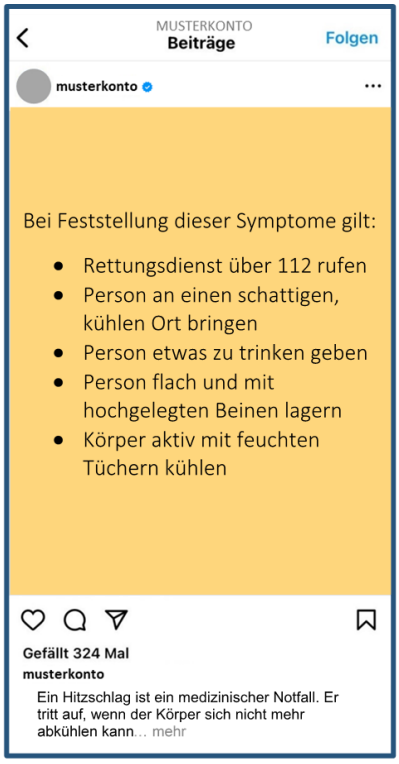
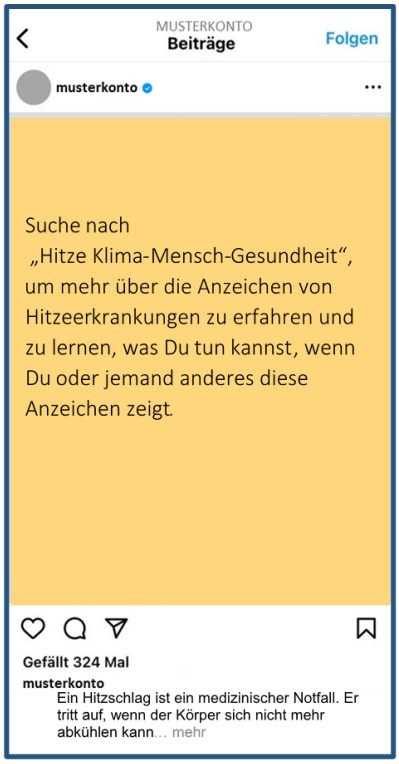


Bild 5



Bildbeschreibung

Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall. Er tritt auf, wenn der Körper sich nicht mehr abkühlen kann. Das kann schnell gehen, innerhalb von ein bis sechs Stunden. Ein Hitzschlag kann bleibende Schäden am Gehirn und an den Organen verursachen. Er kann auch zu einem Koma führen und unbehandelt sogar zum Tod.

Bei gesunden Erwachsenen kann ein Hitzschlag auftreten, wenn sie sich bei hohen Temperaturen körperlich sehr anstrengen. Bei älteren Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen tritt ein Hitzschlag oft auf, wenn sie zu wenig Flüssigkeit und Elektrolyte im Körper haben. Das kann passieren, wenn sie nicht genug trinken und es über mehrere Tage sehr heiß ist.

Suche nach „Hitze Klima-Mensch-Gesundheit“, um mehr über die Anzeichen von Hitzeerkrankungen zu erfahren und zu lernen, was Du tun kannst, wenn Du oder jemand anderes diese Anzeichen zeigt.

#Hitzschlag #Heatsafety #Sommer #Hitze #Outdoor #Sport #Hitzeschutz

Konzeptidee 6

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Themen: Risiken und Auswirkungen von Hitze, Hitzeerkrankungen & Tipps zu schützendem Verhalten

Das Konzept richtet sich an die allgemeine Bevölkerung und wurde primär für die Nutzung auf Instagram erstellt. Das Konzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, allgemein über Hitze, gesundheitliche Auswirkungen sowie geeignete Schutzmaßnahmen zu informieren. Hierfür wurden die Gesundheitsinformationen für die allgemeine Bevölkerung zu „Risiken und Auswirkungen von Hitze“, „Hitzeerkrankungen“ sowie „Tipps zu schützendem Verhalten“ verwendet. Der Beitrag ist als Karussell angelegt. Für das erste Bild könnte eine Abbildung von einem Kind, das im Sandkasten oder am Strand unter einem Sonnenschirm sitzt, eventuell mit einem Eis in der Hand, verwendet werden. Das zweite und dritte Bild könnten in Rot-, Orange- und Gelbtönen gehalten werden, um die Hitze zu symbolisieren. Das vierte Bild könnte in Blautönen gestaltet werden, um den „abkühlenden“ Effekt zu verdeutlichen.

Bild 1

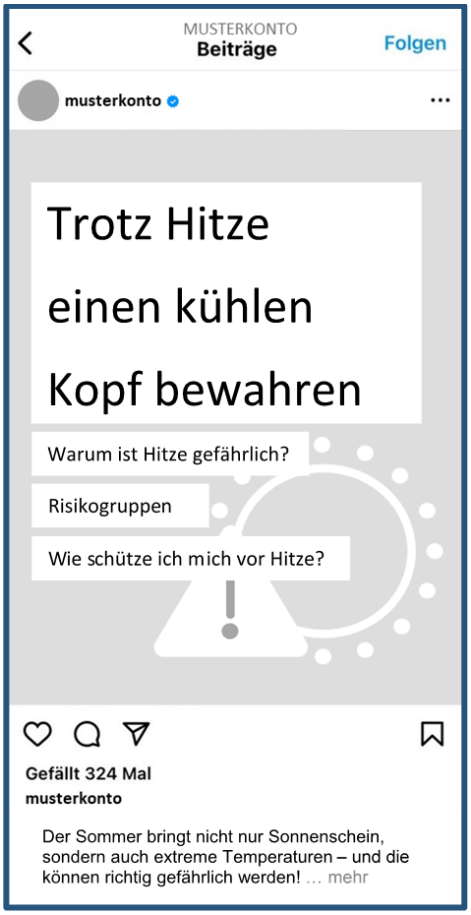
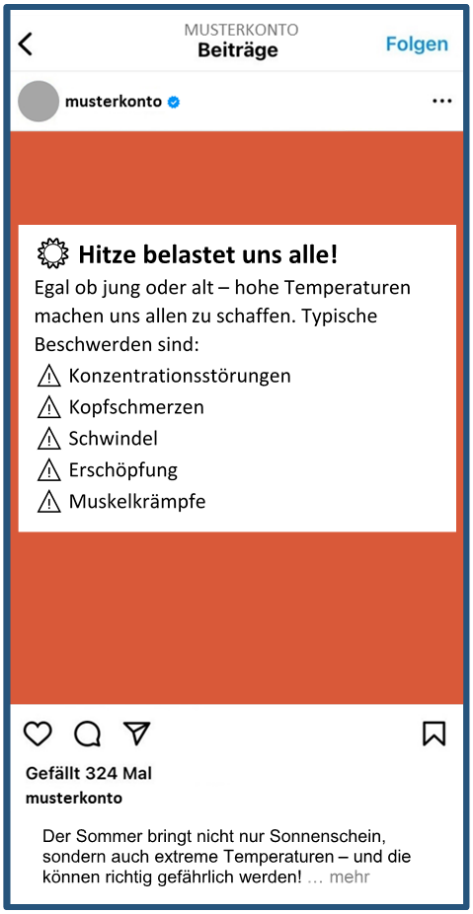


Bild 2



Konzeptidee 6

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Themen: Risiken und Auswirkungen von Hitze, Hitzeerkrankungen & Tipps zu schützendem Verhalten

Bild 3

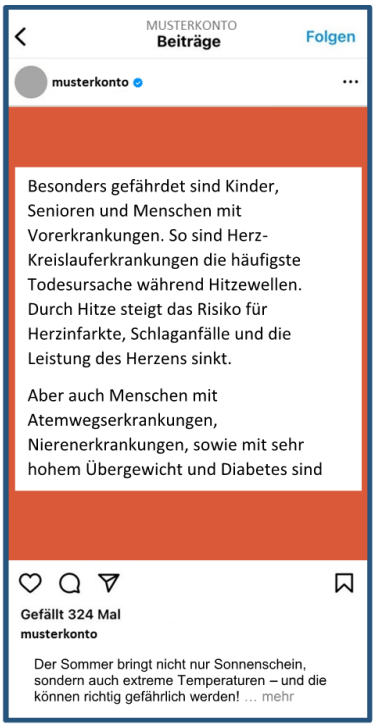
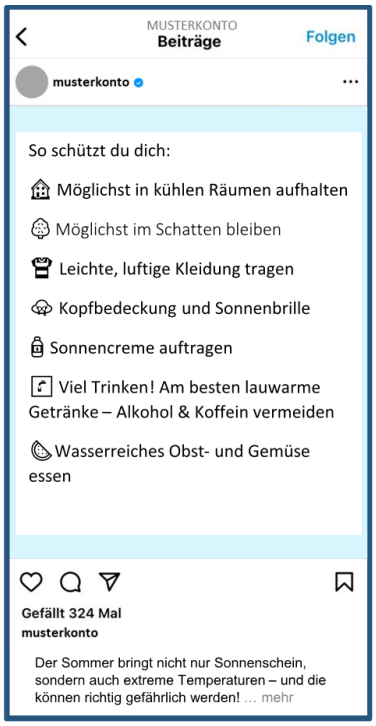


Bild 4



Bildbeschreibung

Der Sommer bringt nicht nur Sonnenschein, sondern auch extreme Temperaturen – und die können richtig gefährlich werden! Vor allem während Hitzewellen steigt das Risiko für gesundheitliche Probleme drastisch. Oft merkt man erst zu spät, dass der Körper schon leidet!

⚠ Typische Beschwerden:

Kopfschmerzen & Konzentrationsstörungen
Schwindel & Erschöpfung
Muskelkrämpfe
Im schlimmsten Fall drohen Kollaps oder Hitzschlag – also unbedingt vorbeugen!

Wer ist besonders gefährdet?

Nicht alle Menschen kommen mit Hitze gleich gut zurecht. Besonders ältere Personen, Babys und Kleinkinder sowie Menschen mit Vorerkrankungen sind gefährdet. Ihr Körper kann sich schlechter an Temperaturveränderungen anpassen, wodurch das Risiko für ernste gesundheitliche Probleme steigt. Besonders Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen sollten an heißen Tagen vorsichtig sein, da Hitze das Herz zusätzlich belastet und Atembeschwerden verstärken kann.

🌡 So kommst du sicher durch heiße Tage:

Hitze lässt sich nicht vermeiden, aber du kannst viel tun, um dich zu schützen. Bleibe, wenn möglich, in kühlen Räumen und verdunkle tagsüber die Fenster. Trage leichte, helle Kleidung und schütze dich mit Kopfbedeckung und Sonnencreme. Wichtig ist auch, regelmäßig zu trinken – idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee. Alkohol und koffeinhaltige Getränke solltest du meiden, da sie den Flüssigkeitsverlust noch verstärken. Wer bei großer Hitze unterwegs sein muss, sollte sich so oft wie möglich im Schatten aufhalten und körperliche Anstrengung vermeiden.

‼ Hitze kann gefährlich werden – achte auf dich und andere! Besonders Risikogruppen sollten nicht allein gelassen werden. Halte regelmäßig Kontakt zu älteren oder kranken Menschen in deinem Umfeld und biete Hilfe an, wenn nötig.

#Hitzeschutz #SommerTipps #GesundBleiben #StayCool #Hitzewelle #Hydration #Sonne #Hitze

Konzeptidee 7

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Das Konzept richtet sich an die allgemeine Bevölkerung und wurde primär für die Nutzung auf Instagram während der Sommermonate bzw. in akuten Hitzeperioden erstellt. Das Konzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, über den richtigen Umgang mit Arzneimitteln bei hohen Temperaturen zu informieren. Hierfür wurden die Gesundheitsinformationen „Tipps zu schützendem Verhalten“ verwendet. Der Beitrag ist als Karussell gestaltet. Auf dem ersten Bild wird das Thema prägnant eingeführt. Das zweite Bild informiert über die Schäden, die Arzneimittel bei falscher Lagerung in der Hitze nehmen können und ist in Rot-/Orangetönen gestaltet. Das dritte Bild informiert darüber, wie Arzneimittel richtig gelagert werden sollten und ist in Blautönen gehalten. Zentrale Hinweise werden direkt im Bildtext dargestellt. Ergänzende Informationen und konkrete Tipps finden sich in der Bildbeschreibung. Passende Icons und Piktogramme unterstützen die Aussagen visuell und erleichtern das Verständnis.

Bild 1

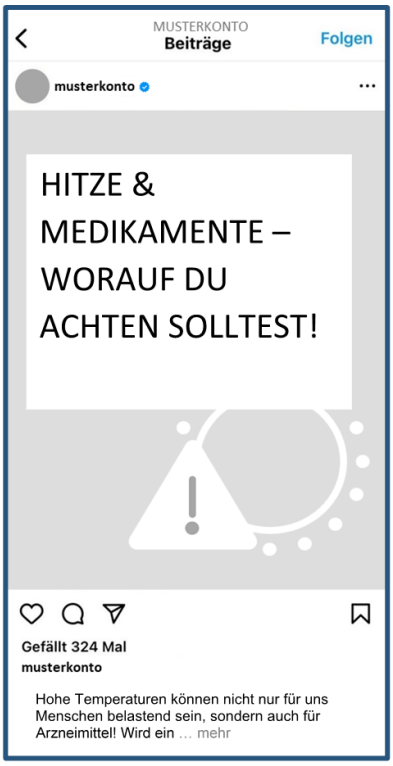


Bild 2

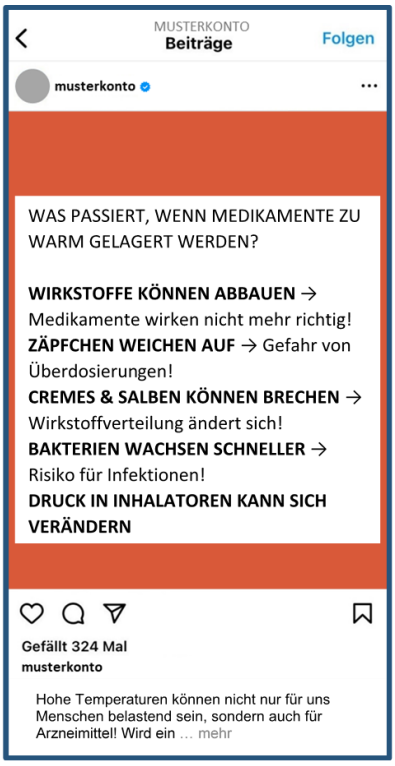
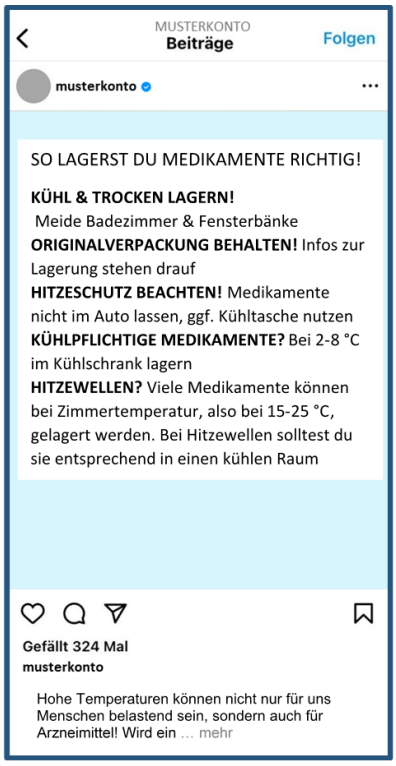


Bild 3



Konzeptidee 7

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Bildbeschreibung

Hohe Temperaturen können nicht nur für uns Menschen belastend sein, sondern auch für Arzneimittel! Wird ein Medikament falsch gelagert, kann das ernste Folgen haben – und oft merkt man es erst, wenn es zu spät ist.

Was passiert bei falscher Lagerung?

→ Wirkstoffverlust: Medikamente können ihre Wirkung verlieren oder sich chemisch verändern.
→ Zäpfchen schmelzen: Der Wirkstoff kann sich ungleichmäßig verteilen. Über- oder Unterdosierung droht!
→ Cremes & Salben brechen auf: Die Konsistenz verändert sich, der Wirkstoff wird nicht mehr richtig aufgenommen.
→ Bakterienwachstum: Hohe Temperaturen können das Wachstum von Keimen begünstigen – Infektionsgefahr!
→ Inhalatoren beschädigt: Durch Hitze kann sich der Druck in den Behältnissen erhöhen, was zu Funktionsstörungen führt.

💡 So schützt du deine Medikamente:

✅ Lagere sie kühl und trocken – Bad und Fensterbank sind tabu!
✅ Bewahre Medikamente in der Originalverpackung auf – dort stehen die wichtigsten Lagerhinweise.
✅ Kühlpflichtige Arzneimittel (z. B. Insulin, bestimmte Impfstoffe) müssen bei 2-8 °C im Kühlschrank bleiben.
✅ Achtung beim Transport! 🚗 Im Sommer kann sich dein Auto auf über 60 °C aufheizen – Medikamente besser in einer Kühltasche mitnehmen!
✅ Hitzewellen-Tipp: Bring deine Medikamente in den kühlsten Raum deiner Wohnung.

Hast du Fragen zur Lagerung? Frag in deiner Apotheke nach. Dort wirst du kompetent beraten.

[Platzhalter: Bildnachweis]

Impressum

Herausgeber

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz
Nordrhein-Westfalen (LfGA NRW)

Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Telefon 0234 41692-0
poststelle@lfga.nrw.de
www.lfga.nrw.de

Auflage 1.0

Bochum, August 2025

Autorinnen und Autoren

Selina Brünker, Thea Jankowski, Thomas Claßen, Lea-Christine Antoine, Odile Mekel, Raphael Sieber, Katharina Voß

Fachgruppe Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz, LfGA NRW

Unter Mitwirkung von

Daniel Böhne (Apothekerkammer Nordrhein), Katrin Lenze (Gesundheitsamt Kreis Soest), Julia Zeitler (Ministerium für Arbeit Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen)