

## Hitzeschutz: Kühlen, Lüften, Dämmen – was wirklich gegen Hitze hilft



**Dienstag, 7. September, 19 Uhr, Online**

Wem sommerliche Hitze zu schaffen macht, der kann auf vielfältige Weise für Abhilfe sorgen – zum Beispiel mit Ventilatoren, Klimageräten, Jalousien, Rollläden, Markisen, Sonnensegeln und Sonnenschutzfolien. Was schafft „coole“ Räume? Einen Überblick gibt die **Energieberatung der Stadt Hanau**.

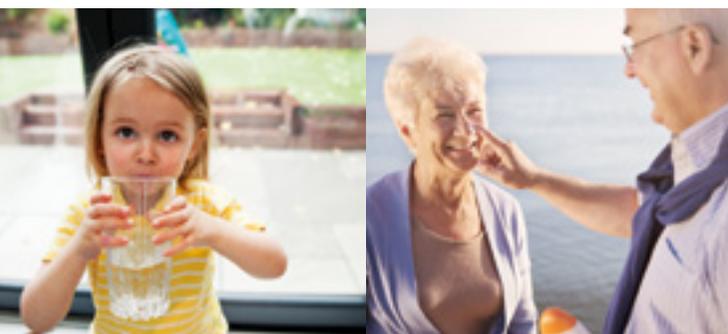
## Abschlussveranstaltung für ehrenamtliche Gesundheitsbotschafter\*innen

**Samstag, 18. September, 14 bis 18 Uhr im Kulturforum Hanau**

Qualifizierung und Auszeichnung der **ehrenamtlichen Gesundheitsbotschafter\*innen** im Klimawandel und Übergabe der Zertifikate.

Die **Anmeldung** zu allen – **kostenfreien** – Veranstaltungen erfolgt über die Volkshochschule der Stadt Hanau mit Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Adresse (für die Zugangsdaten zum Vortrag) und Bezeichnung des Vortrages unter [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de) oder bei [lothar.hain@hanau.de](mailto:lothar.hain@hanau.de)

Nähere Informationen finden Sie auch im digitalen Programmheft der vhs auf Seite 21 unter [www.vhs-hanau.de](http://www.vhs-hanau.de)



Hinweise und weitere Informationen wie eine Broschüre zu „**Klimawandel und Gesundheit**“ sowie einen „**Hitzeknigge**“ finden Sie auf der Homepage der Stadt Hanau unter dem Stichwort Klimawandel: [www.hanau.de](http://www.hanau.de)

Gesucht werden Frauen und Männer, denen es Spaß macht, Menschen – egal ob jung oder alt – **über den Klimawandel und die möglichen gesundheitlichen Folgen bzw. die Gesundheitsvorkehrungen** in Zeiten des Klimawandels in Gesprächsrunden aufzuklären.



**Ehrenamtliche Gesundheitsbotschafter\*in** können Sie werden, wenn sie **fünf Veranstaltungen** der Vortragsreihe „**Der Eisbär schwitzt! Echt jetzt?**“ besuchen und an einer nur für Sie zugänglichen **Abschlussveranstaltung „Gesundheitsbotschafter\*in im Klimawandel“** mit Übergabe der entsprechenden Zertifikate teilnehmen.

Die **Anmeldung** für die **Qualifizierung Gesundheitsbotschafter\*in** erfolgt ebenfalls über die Volkshochschule der Stadt Hanau.

### Für Rückfragen zur Qualifizierung:

Lothar Hain, Stabsstelle Demografischer Wandel  
Am Markt 14 – 18, 63450 Hanau  
**E-Mail:** [lothar.hain@hanau.de](mailto:lothar.hain@hanau.de)



Stabsstelle  
Nachhaltige Strategien



Stabsstelle  
Gesundheit



CO<sub>2</sub>-neutral  
gedruckt

Gestaltung: [www.bild-satz-und-sieg.de](http://www.bild-satz-und-sieg.de)

Fotos: Medienzentrum Hanau-Bildarchiv; iStock.com/michieldb, Sergeybor, Nadezhda1906, gpointstudio, Tibanna79, vitapix

## Der Eisbär schwitzt! Echt jetzt?

Digitale Vortragsreihe



Werden Sie ehrenamtliche  
Gesundheitsbotschafter\*innen



Vorträge zu  
Klimawandel und Gesundheit  
ab Mai 2021



## Vortragsreihe „Der Eisbär schwitzt! Echt jetzt?“ Werden Sie ehrenamtliche Gesundheitsbotschafter\*innen

### Der Klimawandel kann die Gesundheit belasten

Extremwettererscheinungen im Klimawandel können die Gesundheit belasten. Besonders in Innenstädten und Ballungsräumen wirken sich z. B. Hitzewellen gesundheitsgefährdend auf Säuglinge, Kleinkinder und ältere, pflegebedürftige Menschen aus. Es wird auch erwartet, dass Stürme und Orkane sowie Hochwasser und Überschwemmungen die Gesundheit negativ beeinflussen werden.



Auf der Basis aktueller Klimamodelle erscheint es als wahrscheinlich, dass der Trend der bisherigen Klimaerwärmung auch

zukünftig zu einem weiteren Anstieg der Jahresmitteltemperatur führt. Eine steigende Anzahl heißer Tage mit einem Tagestemperaturmaximum von über 30 Grad und länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer sind zu erwarten.



Über die erwarteten gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels in Hanau informiert die Veranstaltungsreihe der Stadt Hanau in Kooperation mit der Volkshochschule Hanau. Gleichzeitig bietet die Veranstaltungsreihe die Möglichkeit für Interessierte, ehrenamtliche „Gesundheitsbotschafter\*innen im Klimawandel“ zu werden.

Aufgrund der anhaltenden Pandemiesituation im April 2021 finden die Veranstaltungen **online** statt. Wir bemühen uns, falls es die Situation erlaubt, Veranstaltungen auch mit Präsenz und digital zu ermöglichen.

**Eine Anmeldung ist jeweils dringend erforderlich.**



## Einführungsveranstaltung Klimawandel vor unserer Haustür: Fakten und Folgen in Hessen

**Dienstag, 4. Mai um 19 Uhr, Online**

Der Klimawandel findet auch in Hessen statt. Auswirkungen erkennen wir bereits in zahlreichen Lebensbereichen. Veränderte Klimabedingungen werden auch die menschliche Gesundheit beeinflussen.

**ReferentIn:** Dr. Anna-Christine Sander vom Hessischen Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie, Fachzentrum Klimawandel und Anpassung

An diesem Abend erfahren Sie auch, wie Sie ehrenamtliche **Gesundheitsbotschafter\*in im Klimawandel** werden können.



## Klimawandel? Was bedeutet das für Sie?



**Dienstag, 18. Mai, 19 Uhr, Online**

Das Klima auf der Erde verändert sich dramatisch. Durch die globale Erwärmung heizt sich unser Planet auf. Das ist im Verlauf der Erdgeschichte zwar schon häufiger geschehen. In den letzten Jahrzehnten sind die Temperaturen jedoch schneller angestiegen als je zuvor. Einen Überblick verschafft uns der Deutsche Wetterdienst.

**ReferentIn:** Dipl.-Met. Petra Fuchs, Deutscher Wetterdienst (Klima und Umweltberatung)

## Oma und Opa haben keinen Durst! Die Enkel manchmal auch nicht.



**Dienstag, 1. Juni, 19 Uhr, Online**

„Du musst mehr trinken!“ Diesen Satz hat schon der eine oder andere zu seinen betagten Eltern oder Großeltern gesagt. Doch an der Umsetzung hapert es oft, denn mit dem Alter nehmen Hunger- und Durstgefühl ab. Bei dem Vortrag geht es um das regelmäßige Trinken, Getränke und „gesunde“ Ernährung und nicht nur für „die Alten“ und nicht nur an heißen Tagen. Einen Überblick gibt uns die Ernährungsberatung.

**ReferentIn:** Jennifer Lehmann, Bachelor of Art Fitnessökonomie und zertifizierte Personal Trainerin und Functional Trainerin, Ernährungscoach IHK

## Juckende Haut: Schnelle Hilfe bei Sonnenbrand, Stichen und Co.



**Dienstag, 15. Juni, 19 Uhr, Online**

Die Haut ist unser größtes Organ und damit besonders sensibel und anfällig für äußere Einflüsse. Während wir den Sommer in vollen Zügen genießen, muss die Haut extreme Temperaturen, UV-Strahlen und weitere Strapazen wie Insektenstiche über sich ergehen lassen. Mücken-, Wespen- und Hornissenstiche sind nicht nur lästig, sondern jucken und brennen, führen zu unschönen Quaddeln oder lassen die Haut anschwellen. Wie können wir uns schützen? Einen Überblick gibt Frau Dr. Hoffmann-Bär von der Stabsstelle Gesundheit der Stadt Hanau.

**ReferentIn:** Dr. Silke Hoffmann-Bär, Leiterin der Stabsstelle Gesundheit der Stadt Hanau

## Laufen, Radfahren, Fitnessstraining: So klappt Sport bei Hitze!



**Dienstag, 6. Juli, 19 Uhr, Online**

Die Sonne brennt, die Temperaturen steigen. Dennoch wollen viele Menschen an heißen Tagen nicht auf Bewegung oder ihr sportliches Hobby verzichten. Sport an heißen Tagen steht im Grunde auch nichts im Wege: Wenn wir uns an bestimmte Regeln halten, bleiben wir auch im Sommer gesund – und in Topform. Hier erfahren Sie, wie sie sich abkühlen und den Hitzschlag vermeiden können. Einen Überblick gibt uns die Sportwissenschaft.

**ReferentIn:** Jennifer Lehmann, Bachelor of Art Fitnessökonomie und zertifizierte Personal Trainerin und Functional Trainerin, Ernährungscoach IHK

## Notrufnummern & Warnhinweise: Das müssen Sie wissen!



**Dienstag, 20. Juli, 19 Uhr, Online**

In den letzten Jahren sind eine Reihe von Notrufnummern und auch unterschiedliche Warnsysteme entstanden. Was gibt es und was brauche ich? Hilfe und Wegweisung im Dschungel! Einen Überblick und Hinweise zur Vorbeugung bei Extremsituationen gibt die Feuerwehr.

**Referent:** Branddirektor Peter Hack, Leiter der Feuerwehr Hanau