

Jahresabschlussbericht der Reihe „Gesundheit für alle“ 2025



Inhalt

Einleitung.....	4
Themen im Jahr 2025	4
1. Krebs: Prävention und Früherkennung.....	4
1.1 Ein Einblick in den Bericht: Krebs in Deutschland	4
1.2 Der Mobile Gesundheitskiosk klärt auf.....	5
2. Adipositas: Übergewicht als gesundheitliches Risiko	5
2.1 Einblick in den Bericht: Definition und Klassifizierung	6
2.2. Regionale Angebote im Kreis Unna	6
3. Impfschutz und Impfpflicht	7
3.1 Einblick in den Bericht: Impfungen	7
3.2 Angebote des Mobilen Gesundheitskiosks	8
4. Hypertonie: Prävention und Management von Bluthochdruck	8
4.1 Einblick in den Bericht: Was ist Hypertonie?.....	9
4.2 Veranstaltungen des Mobilen Gesundheitskiosks	9
5. Organ- und Blutspende.....	10
5.1 Im Überblick: Organspende in Deutschland und NRW	10
5.2 Der Mobile Gesundheitskiosk im Frauencafé.....	11
6. Hitzeschutz und Klima	12
6.1 Hitzeknigge im Fokus	12
6.2. Tag der offenen Tür im Gesundheitsamt.....	13
7. Erste Hilfe: Lebensrettende Sofortmaßnahmen	14
7.1 Im Bericht: Grundlagen und Bedeutung	14
7.2. Erste-Hilfe am Kind mit dem Mobilen Gesundheitskiosk	15
8. Diabetes: Aufklärung und Prävention.....	16
8.1 Im Bericht: Aktuelle Situation Diabetes.....	16
9. Essstörungen: Ein ernstzunehmender Trend.....	17
9.1 Im Bericht: Ursachen und Hilfemöglichkeiten	17
Zusammenfassung und Ausblick: „Gesundheit für alle“ im Jahr 2025 und 2026.....	18

Impressum

Herausgeber Kreis Unna – Der Landrat
Fachbereich Gesundheit
Koordination und Planung
Verfasser*in Marina Kniter | Gesundheitsberichterstattung
Bilder Pressestelle Kreis Unna, Der Mobile Gesundheitskiosk
Stand Unna, 12.12.2025

Einleitung

Im Jahr 2025 stand die Gesundheitsaufklärungsreihe „Gesundheit für alle“ im Mittelpunkt der gesundheitsplanerischen Arbeit, die in enger Zusammenarbeit mit der Gesundheitsberichterstattung, dem Mobilen Gesundheitskiosk und der Netzwerkkoordination Gesundheit entwickelt wurde. Diese Reihe befasste sich mit zentralen gesundheitlichen Herausforderungen und bildete die Grundlage für eine Reihe von Themen, die den Ausgangspunkt für präventive Maßnahmen und Aufklärungsarbeit im gesamten Jahr lieferten.

Die ausgewählten Themen – darunter Krebs, Impfschutz und Impfpflicht, Organ- und Blutspende, Erste Hilfe, Hypertonie, Adipositas, Essstörungen, Diabetes sowie die Auswirkungen von Hitze – wurden in der Reihe eingehend behandelt und dienten als Orientierung für die anschließenden Projekte und Vorträge. In Zusammenarbeit mit den Arbeitsbereichen Mobiler Gesundheitskiosk, Netzwerkkoordination Gesundheit und weiteren Partnern konnten auf Basis der „Gesundheit für alle“-Reihe zahlreiche Veranstaltungen und Informationsangebote realisiert werden, die das Bewusstsein für diese wichtigen Themen in der Bevölkerung stärken sollten.

Die begleitende Berichtsreihe „Gesundheit für alle“ hat es ermöglicht, spezifische gesundheitliche Fragestellungen zu vertiefen und fundierte Informationen und Daten bereitzustellen, die als Grundlage für praxisorientierte Maßnahmen dienten. Auf Grund der positiven Rückmeldungen aus der Bevölkerung wird diese Reihe im kommenden Jahr 2026 fortgesetzt, wobei es erstmals die Möglichkeit für die Bürgerinnen und Bürger geben wird, über eine Online-Abstimmung aktiv an der Auswahl der Themen für die Berichterstattung mitzuentscheiden.

Im vorliegenden Bericht werden die zentralen Themen der „Gesundheit für alle“-Reihe des Jahres 2025 zusammengefasst und auf die durchgeföhrten Ereignisse und der damit verbundenen Projekte zurückgeblickt. Gleichzeitig wird ein Ausblick auf die Fortführung der Reihe im kommenden Jahr und die geplante Mitbestimmung der Bevölkerung bei der Wahl der Schwerpunktthemen gegeben.

Themen im Jahr 2025

1. Krebs: Prävention und Früherkennung

Die Gesundheitsreihe startete im Februar, passend zum Weltkrebstag, mit der Bedeutung der Krebsprävention und der frühzeitigen Erkennung. Dabei wurde auf die aktuellen Herausforderungen in der Krebsforschung eingegangen und wie durch Informationskampagnen und Präventionsangebote eine frühzeitige Diagnosestellung gefördert werden kann. Der vollständige Bericht befindet sich [hier](#).

1.1 Ein Einblick in den Bericht: Krebs in Deutschland

Krebs ist eine der häufigsten und schwerwiegendsten Erkrankungen in Deutschland, mit etwa 500.000 Neu-Erkrankungen jährlich. Die häufigsten Krebsarten sind bei Männern Prostatakrebs, Lungen- und Darmkrebs, bei Frauen Brustkrebs, gefolgt von Darm- und Lungenkrebs. In Nordrhein-Westfalen (NRW) gibt es jährlich 50.000 bis 60.000 neue Fälle, wobei die Diagnose Krebs nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache bleibt. Dank fortschrittlicher Diagnosemethoden und Therapien hat sich die Überlebensrate verbessert, doch Herausforderungen wie Tumorheterogenität¹ und Therapie-Resistenzen bestehen weiterhin.

¹ Unterschiede zwischen Krebszellen eines Tumors hinsichtlich genetischer, molekularer oder funktioneller Eigenschaften.

Krebsbehandlung

Die Überlebensrate variiert je nach Krebsart und Behandlung. In NRW liegt die 5-Jahres-Überlebensrate bei etwa 60% für Männer und 65% für Frauen. Spezialisierte Onkologiezentren verbessern die Prognosen, etwa bei Lungenkrebs, wo vernetzte Versorgung das Überleben verlängert. NRW hat einen neuen Krankenhausplan, der die Versorgung optimieren und die Zusammenarbeit zwischen Kliniken fördern soll, der auf eine enge Zusammenarbeit mit spezialisierten Zentren setzt.

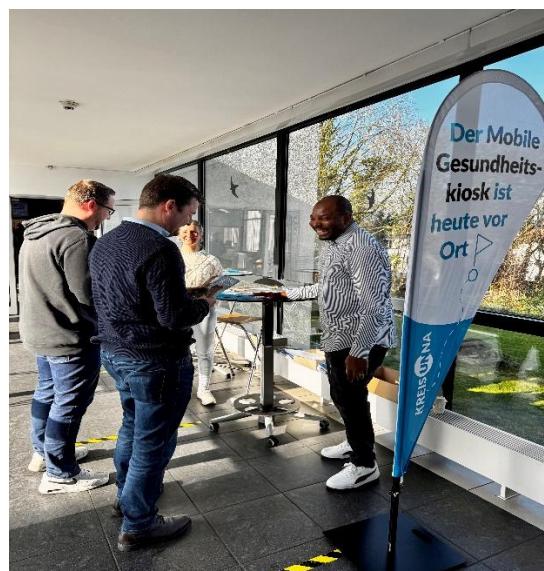
Die Sterblichkeit durch Krebs nimmt zwar ab, aber die Zahl der Krebstoten steigt aufgrund der älteren Bevölkerung.

Prävention und Früherkennung

Prävention und Früherkennung sind entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung. Programme zur Früherkennung von Brust-, Haut- und Darmkrebs, die von Krankenkassen finanziert werden, sind wesentliche Maßnahmen, um Krebs frühzeitig zu erkennen und die Heilungschancen zu erhöhen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, wie Mammografie, Hautkrebsscreening und Darmkrebs-Früherkennung, sind empfohlen.

1.2 Der Mobile Gesundheitskiosk klärt auf

Der Mobile Gesundheitskiosk klärte im Februar zum Thema Krebs und Krebsvorsorge u.a. in der Kreisverwaltung Unna auf (siehe Foto). Hier wurde noch einmal für Interessierte auf die verschiedenen Krebsarten und Präventionsmaßnahmen eingegangen. Zusätzlich wurden verschiedene Infobroschüren zum Thema Ernährung bei Krebs und verschiedene Krebsarten und deren Vorsorgemaßnahmen vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) ausgehändigt. Die Resonanz war durchweg positiv.



2. Adipositas: Übergewicht als gesundheitliches Risiko

Im März wurden die Ursachen und Folgen von Adipositas beleuchtet, die als einer der Hauptfaktoren für zahlreiche chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkprobleme gelten. Im Bericht werden präventive Maßnahmen wie Ernährungskurse und Bewegungsempfehlungen vorgestellt sowie die Aktivitäten des Gesundheitskiosks zur Aufklärung und Unterstützung von Betroffenen durch Beratungsangebote und Workshops. Den Adipositasbericht finden Sie [hier](#) unter dem Reiter Gesundheitsförderung und -planung.

2.1 Einblick in den Bericht: Definition und Klassifizierung

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die durch eine übermäßige Ansammlung von Körperfett gekennzeichnet ist. Sie wird meist über den Body-Mass-Index (BMI) bestimmt, der das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße beschreibt. Die Entstehung von Adipositas ist multifaktoriell. Eine entscheidende Rolle spielen veränderte Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, genetische Einflüsse sowie psychosoziale und umweltbedingte Faktoren. Adipositas erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall und bestimmte Krebsarten.

Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, erfordert die Behandlung langfristige, ganzheitliche Therapiekonzepte, die Ernährungsumstellung, Bewegung, Verhaltenstherapie und – in schweren Fällen – medizinische Eingriffe umfassen.

Aktuelle Daten und Trends

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) waren 2019/2020

- 46,6 % der Frauen und 60,5 % der Männer übergewichtig,
- rund 19 % der Erwachsenen adipös.

Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit deutlich. In NRW waren 2021 53,4 % der Erwachsenen übergewichtig, davon 17,6 % adipös. Besonders betroffen ist die Altersgruppe der 45- bis 64-Jährigen.

Die Zahl der Krankenhausaufenthalte aufgrund von Adipositas hat sich in den letzten Jahren stark erhöht: Im Kreis Unna stieg die Zahl der stationären Fälle bei Frauen von 64 (2014) auf 189 (2023). Zudem liegt die Sterberate mit 3,8 Fällen pro 100.000 Einwohnerinnen und Einwohner über dem Landesdurchschnitt (2,8). Diese Entwicklung weist auf eine zunehmende gesundheitliche Belastung in der Region hin.

Kinder und Jugendliche

Bereits im Kindesalter zeigt sich ein besorgniserregender Trend:

2023 waren in NRW 5,7 % der Einschulkinder übergewichtig und 7,7 % adipös.

Ursachen liegen häufig in ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Schlafmangel und einem hohen Medienkonsum. Diese Faktoren können zu einer Spirale aus Überernährung, Bewegungsarmut und gestörtem Essverhalten führen, die oft bis ins Erwachsenenalter fortbesteht.

2.2. Regionale Angebote im Kreis Unna

Zum Krankheitsbild Adipositas referierte der Mobile Gesundheitskiosk ausführlich bei verschiedenen Kooperationspartnern, z.B. in der OGS Gerhart-Hauptmann-Schule in Bergkamen und im Multikulturellen Forum in Lünen. Die Vorträge umfassten allgemeine Informationen zur Erkrankung, zu möglichen Präventionsmaßnahmen und es wurden Broschüren und Infomaterial bzgl. gesunder Ernährung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene verteilt.



3. Impfschutz und Impfpflicht

Im April wurde aufgrund der Europäischen Impfwoche das Thema „Impfschutz und Impfpflicht“ behandelt. Der Bericht setzt sich mit der Bedeutung von Impfungen für den individuellen und öffentlichen Gesundheitsschutz auseinander. Es wird auf die verschiedenen Impfungen und deren Rolle in der Prävention von Krankheiten wie Masern, Grippe und Covid-19 eingegangen. Die öffentliche Debatte über die Impfpflicht und deren Auswirkungen auf die Gesundheit der Gemeinschaft werden ebenfalls behandelt. In diesem Zusammenhang werden die vom Mobilen Gesundheitskiosk organisierten Impfaufklärungstage und -beratungen beleuchtet.

Der vollständige Bericht lässt sich [hier](#) finden.

3.1 Einblick in den Bericht: Impfungen

Impfungen sind eine der effektivsten präventiven medizinischen Maßnahmen und haben die Ausrottung vieler schwerwiegender Infektionskrankheiten wie z.B. Pocken ermöglicht. Sie bereiten das Immunsystem vor, Krankheitserreger zu bekämpfen, ohne eine Erkrankung zu verursachen. Impfstoffe bestehen aus abgeschwächten, inaktivierten oder genetisch modifizierten Erregern und lösen eine Immunantwort aus. Es gibt verschiedene Impfstoffarten: Lebendimpfstoffe (z. B. Masern, Mumps), Totimpfstoffe (z. B. Tetanus, Diphtherie) und mRNA-Impfstoffe (z. B. COVID-19).

Aktuelle Situation in Deutschland

Trotz Impfpflicht ist die Zahl der Masernfälle in Deutschland gestiegen, besonders bei ungeimpften Kindern. Auch die Zahl der Keuchhustenfälle nimmt zu, da die Immunität in der Bevölkerung zurückgegangen ist. Weitere Informationen lassen sich hier dazu finden: [Keuchhusten / Kreis Unna](#)

Vorteile von Impfungen

Neben dem gesundheitlichen Schutz für den Einzelnen trägt insbesondere die sogenannte Herdenimmunität zur Entlastung des Gesundheitssystems bei und verhindert wirtschaftliche Schäden durch Epidemien. Impfungen verhindern zudem Langzeitfolgen schwerer Krankheiten.

Impfempfehlungen

Die Ständige Impfkommission (STIKO) gibt Empfehlungen für Impfungen in verschiedenen Altersgruppen. Zu den empfohlenen Impfungen gehören unter anderem Rotaviren, Masern, Tetanus und Grippe. Für ältere Menschen werden Impfungen gegen Herpes Zoster, Pneumokokken und Grippe empfohlen.

Der vollständige Impfkalender mit detaillierten Empfehlungen ist auf der Website des RKI verfügbar oder klicken Sie direkt hier: [Impfkalender 2025](#)

Der Impfpass

Der Impfausweis dokumentiert alle Impfungen und ist ein wichtiges Dokument für den internationalen Reiseverkehr und die Gesundheitsvorsorge. Kürzel im Impfausweis kennzeichnen die jeweiligen Impfungen. Details zum elektronischen Impfpass als Teil der elektronischen Patientenakte (ePA) lässt sich beim Bundesministerium für Gesundheit finden: [Elektronischer Impfpass | BMG](#)

Masernschutzgesetz

Seit 2020 gilt in Deutschland ein Masernschutzgesetz, das eine Impfpflicht für Kinder und Personal in Gemeinschaftseinrichtungen und für das Personal in Einrichtungen des Gesundheitswesens vorschreibt.

3.2 Angebote des Mobilen Gesundheitskiosks

Der Mobile Gesundheitskiosk klärt in diesem Rahmen kreisweit allgemein über Impfungen, Chancen und Risiken von Impfungen und Masernschutz bzw. den Impfpass auf.



4. Hypertonie: Prävention und Management von Bluthochdruck

Hypertonie oder Bluthochdruck ist ein weit verbreitetes gesundheitliches Problem, das schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle haben kann. Im Monat Mai wird auf die Prävention und das Management von Bluthochdruck eingegangen, mit einem Fokus auf Ernährungsumstellungen, Bewegung

und medikamentöse Behandlung. Der vollständige Bericht befindet sich [hier](#) unter dem Reiter Gesundheitsförderung und -planung.

4.1 Einblick in den Bericht: Was ist Hypertonie?

Hypertonie, auch Bluthochdruck genannt, beschreibt einen dauerhaft erhöhten Druck in den Arterien. Sie zählt zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland und ist ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche. Da Bluthochdruck oft lange unbemerkt bleibt, ist eine frühe Diagnose und Behandlung besonders wichtig. Bluthochdruck wird oft als „stiller Killer“ bezeichnet, weil er in vielen Fällen keine Beschwerden verursacht. Manche Betroffene leiden jedoch unter Kopfschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit, Sehstörungen oder Müdigkeit.

Regionale Verbreitung

Etwa ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an einem bekannten Bluthochdruck. Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit deutlich an: Rund zwei Drittel der über 65-Jährigen sind betroffen. Frauen mit höherer Bildung haben etwas seltener Bluthochdruck als Frauen mit niedrigerem Bildungsniveau. Zwischen 2009 und 2018 nahm die Zahl der diagnostizierten Fälle bundesweit von etwa 17 auf 19 Millionen zu. Rund 30 Prozent der Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung. Die meisten Patienten können erfolgreich behandelt werden.

In Nordrhein-Westfalen werden jedes Jahr etwa vier Millionen Hypertonie-Diagnosen gestellt, und die Zahlen steigen weiter an. Auch im Kreis Unna zeigt sich ein ähnliches Bild. Im Jahr 2023 wurden dort rund 96.000 Diagnosen gestellt, vor allem bei Menschen im Alter von 65 bis 84 Jahren. Gemeinden mit einer älteren Bevölkerung wie Bönen, Kamen oder Selm, verzeichnen besonders viele Fälle.

Vorbeugung und Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für Bluthochdruck deutlich verringern. Besonders wichtig sind eine ausgewogene, salzarme Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf übermäßigen Alkohol. Schon 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche können den Blutdruck senken. Auch Stressabbau, Entspannung und ausreichend Schlaf tragen zur Vorbeugung bei.

Behandlungsmöglichkeiten

Wenn Lebensstiländerungen nicht ausreichen, kommen blutdrucksenkende Medikamente zum Einsatz. Dazu gehören ACE-Hemmer, AT1-Blocker, Diuretika, Kalziumantagonisten und Betablocker. Häufig wird eine Kombination verschiedener Wirkstoffe empfohlen, um den Blutdruck wirksam zu senken. Bei einer sogenannten sekundären Hypertonie, die durch andere Erkrankungen verursacht wird, muss die Grunderkrankung behandelt werden.

4.2 Veranstaltungen des Mobilen Gesundheitskiosks

Der Mobile Gesundheitskiosk referierte zum Thema Hypertonie bei verschiedenen Kooperationspartnern, z.B. im Allee-Café in Fröndenberg. Dort wurde auf das allgemeine Krankheitsbild der Hypertonie und speziell auf Risikofaktoren, Prävention und Ernährung eingegangen.



Außerdem nahm der Mobile Gesundheitskiosk am Welthypertonietag auf dem Marktplatz in Unna an der Aktion „Herzenssache“ in Kooperation mit dem Gesundheitsnetz Unna teil und klärte über Bluthochdruck, Schlaganfall- und Herzinfarkt-Prävention auf.

5. Organ- und Blutspende

Im Juni wurde der Tag der Organspende und der Weltblutspendetag vom Gesundheitsamt zum Anlass genommen, das Thema „Organ- und Blutspenden“ in den Blick zu nehmen. [Hier](#) findet sich der aktuelle und vollständige Bericht unter dem Reiter „Gesundheitsförderung und -planung“.

5.1 Im Überblick: Organspende in Deutschland und NRW

Die Organspende ist in Deutschland ein zentraler Bestandteil des Gesundheitssystems. Im Jahr 2024 wurden insgesamt 2.854 Organe postmortal entnommen, was einen leichten Rückgang im Vergleich zum Vorjahr darstellt. Zu den häufigsten gespendeten Organen, zählen Nieren, Lebern und Herzen. Trotz dieser Spenden warten Ende 2024 noch über 8.000 Menschen auf ein Spenderorgan. Im internationalen Vergleich hat Deutschland eine vergleichsweise niedrige Spenderquote, mit nur 11,4 Spendern pro Million Einwohnerinnen und Einwohner, was es zu einem der Schlusslichter in Europa macht.

In Nordrhein-Westfalen gab es 2023 insgesamt 166 Organspender, was ebenfalls einen leichten Rückgang im Vergleich zum Vorjahr darstellt. Rund 1.800 Menschen in NRW warten auf eine lebensrettende Transplantation. Die Spenderquote in NRW liegt mit 9,1 Spendern pro Million Einwohnerinnen und Einwohner unter dem deutschen Durchschnitt. Im Kreis Unna, einer Region in NRW, gibt es keine genauen offiziellen Zahlen, aber bei einer Einwohnerzahl von etwa 400.000 kann man davon ausgehen, dass ungefähr 4 Organe gespendet wurden.

Gesetzliche Rahmenbedingungen der Organspende

In Deutschland gilt derzeit das Zustimmungssystem für Organspenden. Das bedeutet, dass eine Organspende nur mit der ausdrücklichen Zustimmung des Verstorbenen oder seiner Angehörigen durchgeführt werden darf.

Einen Organspendeausweis online ausfüllen und herunterladen können Sie direkt hier: [Hier erhalten Sie den Organspendeausweis - BIÖG Organspende](#)

Einen Organspendeausweis als Plastikkarte können Sie sich hier direkt nach Hause schicken lassen: [Organspendeausweis als Plastikkarte - BIÖG Shop](#)

Hier können Sie sich zu dem Thema Knochenmarkspende informieren oder sich direkt bei der DKMS registrieren lassen:

[Stammzellspende: So kannst du helfen](#)

Blutspende: Zahlen und Fakten

In Deutschland spenden jährlich rund 3 Millionen Menschen Blut. Dennoch bleibt der Bedarf an Blutkonserven hoch, da jeder dritte Deutsche im Laufe seines Lebens eine Bluttransfusion benötigt. Besonders in den Sommermonaten und an Feiertagen kommt es immer wieder zu Engpässen. Seit 2012 ist die Zahl der Blutspenden in Deutschland rückläufig. 2022 wurden nur noch 6,5 Millionen Blutspenden geleistet, was einen Rückgang von etwa 12 % im Vergleich zu 2012 bedeutet. Trotz dieses Rückgangs bleibt die Blutspende eine unverzichtbare Maßnahme in der Medizin, da sie für eine Vielzahl von lebensrettenden Behandlungen benötigt wird.

In Nordrhein-Westfalen sind mehrere Organisationen für die Blutspende zuständig, darunter das Deutsche Rote Kreuz (DRK), die Johanniter-Unfall-Hilfe und die Malteser. Diese Organisationen bieten regelmäßig Blutspendetermine in vielen Städten und Gemeinden an. Die Teilnahme an einer Blutspende ist einfach und trägt erheblich zur Versorgung der Patienten mit lebensnotwendigem Blut bei.

Verwendung von Spenderblut

Spenderblut wird in Deutschland für zahlreiche medizinische Anwendungen verwendet, wie etwa in chirurgischen Eingriffen, bei Krebsbehandlungen oder zur Behandlung von Anämie. Besonders bei größeren Operationen, etwa Herzoperationen oder Organtransplantationen, ist Spenderblut oft unverzichtbar. Auch bei der Behandlung von Patienten, die eine Chemotherapie erhalten oder sich einer Stammzelltransplantation unterziehen, wird regelmäßig Blut benötigt. Weiterhin kommen Bluttransfusionen auch in Notfällen zum Einsatz, etwa bei Unfällen oder Naturkatastrophen, bei denen Patienten aufgrund von schweren Verletzungen viel Blut verlieren. Ebenso wird Blutplasma in der Behandlung von Verbrennungen oder Immunerkrankungen eingesetzt.

5.2 Der Mobile Gesundheitskiosk im Frauencafé

Der Mobile Gesundheitskiosk klärte in Kleingruppen über Organspenden und die Möglichkeit und Inhalte eines Organspendeausweises im Frauencafé in Lünen auf. Daraufhin erfolgte ein reger Austausch und es konnten in einer Diskussionsrunde viele Fragen geklärt werden.



6. Hitzeschutz und Klima

Der Juli stand ganz im Zeichen des Themas Hitze – ein wichtiger Schwerpunkt, denn die Sommer werden zunehmend heißer und stellen viele Menschen vor gesundheitliche Herausforderungen. Steigende Temperaturen, längere Hitzeperioden und tropische Nächte belasten nicht nur den Alltag, sondern können auch ernsthafte Gesundheitsrisiken mit sich bringen. Umso wichtiger ist es, gut informiert zu sein, passende Schutzmaßnahmen zu kennen und zu wissen, wo man Unterstützung findet.

6.1 Hitzeknigge im Fokus

Die zunehmende Häufigkeit von heißen Sommern und Hitzewellen macht deutlich, wie sehr unser Alltag und unsere Gesundheit von der Wärme abhängig sind – und wie wichtig es ist, darauf vorbereitet zu sein. Gerade gefährdete Gruppen wie ältere Menschen, Kinder oder chronisch Kranke brauchen zuverlässige Orientierung, wenn Temperaturen steigen und der Körper kaum zur Ruhe kommt. Dafür wurde auf Bundesebene der Hitzeknigge entwickelt: eine kompakte und praktisch orientierte Anleitung mit Verhaltenstipps, Schutzmaßnahmen und Empfehlungen für den Umgang mit Hitze. Den Hitzeknigge finden Sie [hier](#).

Maßnahmen bei akuten Hitzefolgen

- Hitzeausschlag: Haut kühl und trocken halten, keine Cremes auftragen.
- Sonnenbrand: Sonne meiden, kühlen, Feuchtigkeitslotion nutzen, keine Wundsalben.
- Hitzekrämpfe: Aktivität sofort stoppen, im Kühlung ausruhen, Elektrolyte trinken, ggf. ärztliche Hilfe.
- Sonnenstich: In den Schatten gehen, Kopf hochlagern, Körper kühlen.
- Hitzeerschöpfung: Kühlen, ruhigen Ort aufsuchen, Elektrolyte trinken; bei fehlender Besserung ärztliche Hilfe.
- Hitzekollaps: Person hinlegen, Beine hoch, salzhaltige Getränke geben, Notarzt rufen.
- Hitzschlag: Akuter Notfall! Sofort 112 wählen, stark kühlen und enge Kleidung öffnen.

Medikamente und Hitze

Hitze kann Wirkung und Qualität von Medikamenten beeinträchtigen.

Wichtig ist daher:

- Lagerung gemäß Packungsangaben (z. B. 15–25 °C oder 2–8 °C im Kühlschrank)

- Medikamente vor Sonne und Hitze schützen, besonders nicht im Auto lagern
- Originalverpackung verwenden, um Schutz und Informationen zu erhalten
- Nicht im Badezimmer lagern, da dort zu hohe Luftfeuchtigkeit herrscht
- Bei Unsicherheit Apotheke oder Arzt konsultieren

Einige Medikamente erhöhen zudem die UV-Empfindlichkeit oder beeinflussen den Körper bei Hitze (z. B. dursthemmende oder blutdrucksenkende Wirkung). Eine mögliche Dosisanpassung sollte niemals eigenständig, sondern nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

6.2. Tag der offenen Tür im Gesundheitsamt

Am Tag der offenen Tür der Kreisverwaltung Unna wurden durch den Mobilen Gesundheitskiosk im Juni Beratungen zum Thema Hitze und Hitzeschutzmaßnahmen angeboten.





Außerdem referierte die Gesundheitslotsin Mercan Karadag zusammen mit der Klimaschutzmanagerin Louisa Rose in der VHS in Werne zum Thema Hitze & Alter.

7. Erste Hilfe: Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Im September ging es um die Bedeutung von Erste-Hilfe-Kenntnissen und deren Vermittlung an die Bevölkerung. Auf Basis der „Gesundheit für alle“-Reihe wurden in Kooperation mit der BARMER Krankenkasse und der Johanniter Unfallhilfe e.V. praktische Erste-Hilfe-am-Kind-Kurse und Übungen organisiert, die nicht nur grundlegende Notfallmaßnahmen vermittelten, sondern auch die Notwendigkeit der regelmäßigen Auffrischung dieser Kenntnisse betonten. Der dazugehörige Bericht befindet sich [hier](#) unter dem Reiter Gesundheitsförderung und -planung.

7.1 Im Bericht: Grundlagen und Bedeutung

Erste Hilfe ist die sofortige Unterstützung von Verletzten oder Erkrankten bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Ziel ist es, Leben zu retten, Folgeschäden zu vermeiden und Schmerzen zu lindern. Unfälle oder plötzliche Erkrankungen können überall passieren – daher sollte jede Person Grundkenntnisse in Erster Hilfe haben. Sie ist sowohl moralisch als auch gesetzlich verpflichtend. In Deutschland besteht eine gesetzliche Pflicht zur Hilfeleistung (§ 323c StGB). Wer bei einem Notfall nicht hilft, obwohl es möglich und zumutbar wäre, macht sich strafbar. Wer hingegen hilft, muss keine Strafe befürchten, solange er sorgfältig handelt.

Wichtige Notrufnummern

Bei lebensbedrohlichen Notfällen wird 112 gewählt – sie gilt europaweit.

Bei dringenden, aber nicht akuten Fällen, ist die 116 117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst) zuständig.

Etwa 70–80 % aller Notrufe in Deutschland betreffen medizinische Notfälle, wie Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Bewusstlosigkeit. Zunehmend rufen jedoch Menschen auch bei Bagatelfällen an, was die Rettungsdienste zusätzlich belastet.

Aktuelle Zahlen

Im Jahr 2023 gab es rund 12,4 Millionen ambulante Notfälle in deutschen Krankenhäusern – so viele wie nie zuvor. Rund 1,3 Millionen Menschen wurden 2021 in Erster Hilfe geschult. Jährlich erleiden über 60.000 Menschen außerhalb von Kliniken einen Herzstillstand, aber nur etwa 10 % überleben. Nur 30 % der Laien beginnen mit einer Wiederbelebung – in Norwegen sind es 70 %.

Rettungsdienst in Deutschland

Der Rettungsdienst bewältigt Millionen Einsätze pro Jahr. Allein im Kreis Unna gab es 2024 etwa 67.400 Rettungseinsätze und 4.600 Feuerwehreinsätze. Trotz steigender Personalzahlen (2022: rund 86.000 Beschäftigte) bleibt der Fachkräftemangel ein Problem. Eine geplante Reform der Notfallversorgung wurde bisher nicht umgesetzt.

Wichtigster Grundsatz

Bei einem Notfall gilt: Nicht zögern!

Jede Hilfe ist besser als keine.

Schon einfache Maßnahmen können über Leben und Tod entscheiden.

Erste Hilfe zu leisten ist menschlich, moralisch und gesetzlich richtig.

7.2. Erste-Hilfe am Kind mit dem Mobilen Gesundheitskiosk

Im Rahmen der Erste-Hilfe Reihe organisierte der Mobile Gesundheitskiosk in Kooperation mit der BARMER Krankenkasse und der Johanniter Unfallhilfe e.V. „Fresh Up“ Erste-Hilfe Kurse an Kleinkindern für Eltern und Interessierte und bot diese kreisweit in den Einrichtungen verschiedener Kooperationspartner an, z.B.: in der OGS Gerhart-Hauptmann-Schule und im Treff International in Bergkamen, im Familienbüro der Stadt Schwerte und in der Haltestelle in Lünen-Brambauer. Die Kurse fanden interaktiv in Kleingruppen statt.





8. Diabetes: Aufklärung und Prävention

Diabetes, insbesondere Typ-2-Diabetes, ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Im Oktober wurde die Bedeutung der Früherkennung und Prävention von Diabetes beleuchtet. Es wurde auf die risikominimierenden Faktoren, wie gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung eingegangen.

Der Bericht zum Thema Diabetes finden Sie [hier](#) unter dem Reiter Gesundheitsförderung und -planung.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit sich genauere Zahlen für Kreis Unna auf dem Gesundheitsdashboard der Gesundheitsberichterstattung anzuschauen. Dieses finden Sie [hier](#).

8.1 Im Bericht: Aktuelle Situation Diabetes

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzucker dauerhaft erhöht ist. Die wichtigsten Formen sind Typ 1, Typ 2, Gestationsdiabetes und seltene Sonderformen. Typ 2-Diabetes ist die häufigste Form und wird meist durch Übergewicht, Bewegungsmangel und genetische Faktoren begünstigt. In Deutschland leben etwa 11 Millionen Menschen mit Diabetes. Davon entfallen rund 9,1 Millionen auf Typ 2 und etwa 340.000 Erwachsene sowie 37.000 Kinder und Jugendliche auf Typ 1.

Die Prävalenz steigt mit dem Alter deutlich an: bei jungen Erwachsenen (18–44 Jahre) liegt sie bei ca. 2,7 %, bei älteren (65–79 Jahre) über 20 %. Etwa 20 % der Erwachsenen haben einen Prädiabetes – also eine Vorstufe der Erkrankung.

Diabetes in Nordrhein-Westfalen und Kreis Unna

NRW weist überdurchschnittlich viele Diabetesfälle auf.

Etwa 11,4 % der Erwachsenen leben hier mit einem ärztlich diagnostizierten Typ-2-Diabetes.

Die Häufigkeit steigt stark mit dem Alter: 0,2 %, bei 25–29-jährigen Männern, über 36 % bei 80–84-Jährigen. Bei Kindern und Jugendlichen überwiegt Typ 1-Diabetes. Im Kreis Unna wurden 2023 insgesamt 347.800 Typ-2-Diagnosen registriert – ein Anstieg um 1,49 % zum Vorjahr. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Mögliche Ursachen sind biologische Unterschiede (Fettverteilung, Hormone), ungesunder Lebensstil und Unterschiede im Diagnoseverhalten.

Sterblichkeit und Behandlung

Im Jahr 2022 starben 26.891 Menschen in Deutschland an Diabetes. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Die Prävalenz hat sich in den letzten 20 Jahren fast verdoppelt – von 5,8 % (2003) auf 10,2 % (2022). Durch den demografischen Wandel wird ein weiterer Anstieg erwartet. Bei Typ 1-Diabetes ist lebenslange Insulintherapie notwendig. Bei Typ 2-Diabetes beginnt die Therapie mit Lebensstiländerung (Ernährung, Bewegung, Gewichtsreduktion). Wenn das nicht reicht, kommen Medikamente oder Insulin hinzu. Ziel ist ein HbA1c-Wert unter 7 % sowie die Vermeidung von Spätfolgen durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen.

Prävention und Forschung

Lebensstilinterventionen können den Ausbruch eines Typ-2-Diabetes um bis zu 3,5 Jahre verzögern. Programme wie der Deutsche Diabetes Risiko-Test (DRT) helfen bei der Früherkennung. Früherkennung, Bewegung und gesunde Ernährung sind zentrale Bausteine der Prävention.

9. Essstörungen: Ein ernstzunehmender Trend

Im November wurde gemeinsam mit dem sozialpsychiatrischen Dienst (SPDI) im Kreis Unna das Thema Essstörungen behandelt. Neben einem Gesundheitsbericht zum Thema wurde durch den SPDI die Aufklärungsausstellung „Klang meines Körpers“ für Achtklässler*innen in Unna angeboten. Diese wurde durch einen Elternabend mit Vorträgen von einer Kinder- und Jugendpsychotherapeutin des SPDI sowie der Gesundheitsberichterstatterin der Gesundheitsplanung ergänzt. Essstörungen – besonders Magersucht – nehmen seit Jahren zu. Im Jahr 2023 wurden über 12.000 Menschen in Deutschland behandelt – das sind doppelt so viele junge Mädchen und Frauen wie vor 20 Jahren. Männer gelten als untererfasst, da sie seltener Hilfe aufsuchen. Magersucht ist mit über 75 % die häufigste Diagnose, gefolgt von Bulimie.

9.1 Im Bericht: Ursachen und Hilfemöglichkeiten

Die Entstehung von Essstörungen ist multifaktoriell. Relevant sind biologische, psychologische und gesellschaftliche Einflüsse. Besonders soziale Medien verstärken Schlankheitsideale, fördern Vergleiche und steigern Körperunzufriedenheit. Jugendliche mit geringem Selbstwert oder Perfektionismus sind besondersgefährdet. Die Anzahl an Diagnosestellungen nimmt bundesweit zu, vor allem bei Mädchen zwischen 15 und 29 Jahren sowie zunehmend bei Kindern. Essstörungen treten häufig zusammen mit Depressionen oder Angststörungen auf. Auch Todesfälle nahmen in Krisenzeiten wie der Finanzkrise und der Pandemie zu.

Epidemiologie in Nordrhein-Westfalen

In NRW stiegen stationäre Behandlungen von Jugendlichen mit Essstörungen deutlich an – 2021 um 70 % im Vergleich zu 2019. Besonders betroffen sind Mädchen (über 93 %), viele davon jünger als 14 Jahre. Experten sprechen inzwischen von einer „Mental-Health-Pandemie“.

Situation im Kreis Unna

Auch im Kreis Unna nehmen Essstörungen zu. Im Jahr 2023 wurden insgesamt 3.232 ambulante Fälle registriert – das entspricht etwa 810 Betroffenen pro 100.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Die Entwicklung folgt dem landesweiten Trend.

Therapie und Versorgung in Deutschland

Die Behandlung erfolgt ambulant, teilstationär oder stationär und wird in der Regel von Krankenkassen getragen. Ergänzend gibt es Selbsthilfegruppen, Beratungshotlines und ein deutschlandweites Hilfennetzwerk. Für Minderjährige können bei akuter Gefährdung gesetzliche Maßnahmen greifen, wenn sie eine Behandlung verweigern.

Da Essstörungen oft chronisch verlaufen, ist langfristige Nachsorge wichtig. Sie umfasst ambulante Therapie, betreute Wohnformen und Selbsthilfegruppen, die die Stabilisierung und soziale Wiedereingliederung unterstützen.



Zusammenfassung und Ausblick: „Gesundheit für alle“ im Jahr 2025 und 2026

Im Jahr 2025 beeinflusste die Informationsreihe „Gesundheit für alle“ maßgeblich die strategische Ausrichtung des Produkts Gesundheitsplanung. Bei vielen Veranstaltungen und Beiträgen wurden verschiedene Gesundheitsthemen aufgegriffen, die sowohl das Bewusstsein der Bevölkerung schärften als auch als Grundlage für Vorsorgeangebote und weiterführende Informationen dienten.

Neben den aufgeführten Themen erarbeitete der Mobile Gesundheitskiosk auch weitere relevante Gesundheitsfragen, wie den Aufbau des deutschen Gesundheitssystems, Alzheimer und Demenz sowie allgemeine Präventionsmaßnahmen zur Krankheitsvorbeugung. Diese Themen wurden sowohl in Eigeninitiative als auch auf Anfragen von Kooperationspartnern aus dem Netzwerk behandelt. Die Veranstaltungen fanden überwiegend einem geschützten Rahmen in Kleingruppen statt und boten den Teilnehmern die Möglichkeit, in Austauschrunden Fragen zu stellen und ihre eigenen Anliegen und Wünsche zur Gesundheitsaufklärung einzubringen. Auf diese Weise konnte der Mobile Gesundheitskiosk direkt mit den Zielgruppen zusammenarbeiten und gewährleisten, dass Gesundheitswissen verständlich und auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten vermittelt wurde.

Die Veranstaltungen wurden sehr positiv aufgenommen, und es gab zahlreiche Rückmeldungen, die die Wirksamkeit und Relevanz der Themen sowie die gute Organisation lobten. Besonders die interaktive Gestaltung und die Möglichkeit für den direkten Austausch mit den Experten wurden von den Teilnehmenden geschätzt.

Besonders hervorzuheben ist die enge Zusammenarbeit der beteiligten Partner, die es ermöglichte, gut vernetzte Veranstaltungen vor Ort in den Städten und Gemeinden zu organisieren. Diese Kollaboration war entscheidend, um relevante Themen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, insbesondere auch

vulnerablen Gruppen. Durch diese Zusammenarbeit konnte die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung nachhaltig gestärkt werden. Insgesamt konnte der Mobile Gesundheitskiosk im Jahr 2025 280 interessierte Teilnehmer erreichen.



Veranstaltung zum Thema ‚Der Aufbau des deutschen Gesundheitssystems‘

Für das Jahr 2026 ist eine Weiterentwicklung der Reihe „Gesundheit für alle“ auch aufgrund der zahlreichen positiven Rückmeldungen geplant. Ein zentraler Punkt dabei ist die Einführung einer Online-Abstimmung, bei der Bürgerinnen und Bürger selbst mitbestimmen können, welche Themen in den Veranstaltungen behandelt werden sollen. Diese Neuerung ermöglicht es, die Reihe noch stärker an den Interessen und Bedürfnissen der Bevölkerung auszurichten. Die Menschen vor Ort können ihre Ideen und Anregungen einbringen, was die Gesundheitsaufklärung noch praxisnäher und greifbarer macht. Gleichzeitig soll diese Mitbestimmung das Bewusstsein für gesundheitliche Themen stärken und verdeutlichen, dass Gesundheitsförderung nur durch eine gemeinsame Anstrengung gelingen kann.

Die Zusammenarbeit zwischen dem Mobilen Gesundheitskiosk, der Netzwerkkoordination Gesundheit und der Gesundheitsberichterstattung wird auch 2026 weiter intensiviert. Auf Basis der Erfahrungen aus dem Jahr 2025 werden die Angebote noch gezielter auf unterschiedliche Zielgruppen ausgerichtet. Zudem sollen Informationsformate und interaktive Veranstaltungen weiterentwickelt werden, um den Zugang zu Gesundheitswissen zu erleichtern und möglichst viele Menschen zu erreichen. Durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen soll im kommenden Jahr auch die Umsetzung kleiner, niedrigschwelliger stadtteil- und zielgruppenorientierter Projekte zur Gesundheitsförderung ermöglicht werden. Diese sollen durch den Mobilen Gesundheitskiosk eng begleitet werden.

Langfristig soll die Reihe „Gesundheit für alle“ zu einer festen und lebendigen Plattform für Austausch, Information und Prävention werden. Mit der Weiterentwicklung im Jahr 2026 wird ein wichtiger Schritt gemacht, um Gesundheitskommunikation offener, verständlicher und bürgernäher zu gestalten. Zudem kommt das Gesundheitsamt damit seinem Leitbild „Gesundheit für Alle“ näher.