

Was tun bei Hitze?



Strahlender Sonnenschein bei sommerlichen Temperaturen um die 30°C und keine Wolke am Himmel! Für viele ist das traumhaftes Badewetter. Aber Hitze kann den Kreislauf schnell an seine Belastungsgrenze bringen. Auf dieser Seite werden einige Grundregeln² genannt, die helfen, das heiße Sommerwetter sicher zu genießen.

Hintergrund

Insgesamt haben die Tage mit Sommerhitze zugenommen und infolge des Klimawandels werden wir auch zukünftig häufiger mit Hitzewellen konfrontiert. Jedes Jahr sterben viele Menschen während der Hitzewellen⁵. Hitze hat Auswirkungen auf die Funktionen unseres Körpers. Wir alle merken z.B. (vor allem in ländlichen Regionen), dass das Atmen an heißen Tagen durch das entstehende Ozon schwerer fällt. Besonders hitzegefährdete Personen sind: Ältere über 65 Jahre, Säuglinge, Kinder, Schwangere und Stillende, schwer körperlich Arbeitende, Sporttreibende und Pflegebedürftige. Bei einigen von ihnen verlaufen Anpassungsprozesse an die Hitze langsamer und nur eingeschränkt.



Schon gewusst? ⁴

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) nutzt zwei Warnstufen. Eine Warnung vor einer **starken Wärmebelastung** wird dann herausgegeben, wenn die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag bei etwa 32°C oder darüber liegt. Überschreitet die Gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag einen Wert von 38°C, so wird vor einer **extremen Wärmebelastung** gewarnt.



Empfehlungen

1. Dem Körper helfen:

- luftige, helle Kleidung tragen
- ausreichend trinken (stündlich ein Glas Wasser)
- leichte Kost einnehmen (Obst, Gemüse, Salat), lieber mehrere kleine Mahlzeiten
- Kühlung durch Arm- oder Fußbäder



2. Innenräume kühlen:

- nachts oder in den frühen Morgenstunden lüften, Querlüften
- tagsüber die Fenster geschlossen halten
- Verschattung durch Rollläden oder Gardinen (Außenverschattung ist wirksamer)

3. Aufenthalt im Freien vermeiden:

- möglichst den Tagesablauf an die Hitze anpassen und körperliche Aktivitäten wie z.B. Sport oder Einkäufe auf die kühlere Tageszeit

Bitte beachten

- Bleiben Sie nicht zu lange im parkenden Auto und lassen Sie keine Kinder oder Tiere allein im Auto zurück, auch nicht für kurze Zeit!
- Achten Sie bitte auf Mitmenschen, Nachbarn, Freunde und bieten Sie ggf. Ihre Hilfe an.
- Achtung bei Hitzeerkrankung: Kopfschmerzen, Erbrechen, Kreislaufprobleme, Verwirrtheit u.a.; dann Schatten aufsuchen, trinken, kühles Tuch auf die Stirn, hinlegen; bei Bedarf 116 117 anrufen oder einen Arzt kontaktieren

Schon gewusst? ⁸

Die Temperatur wird nicht immer gleich empfunden. Unter Einbeziehung von Luftfeuchte, Sonneneinstrahlung und Wind kann die **gefühlte Temperatur** berechnet werden. Der DWD berechnet die gefühlte Temperatur nach dem sog. "Klima-Michel-Modell". Der "Klima-Michel" ist eine männliche Person mit einer Größe von 1,75 m, einem Gewicht von 75 kg und etwa 35 Jahre alt.

Beratungsangebote für Sie

Hier können Sie den Newsletter vom Deutschen Wetterdienst (DWD) für Hitzewarnungen abonnieren:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/newsletter_node.html

Es gibt auch die Möglichkeit, die GesundheitsWetterApp des DWD (kostenpflichtig; einmalig 99ct) herunterzuladen.

Wünschen Sie weitere Informationen zum Thema Hitze? Dann vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Beratungstermin.

Fachdienst Gesundheit
Frau Kluckert-Hüsten
Gesundheitsförderung
04541 888-380
gesundheitsdienste@kreis-rz.de
Barlachstraße 4
23909 Ratzeburg
www.kreis-rz.de



KREIS HERZOGTUM LAUENBURG

Literatur

¹ Pixabay. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/illustrations/hitze-schwitzen-sommer-hei%C3%9F-sonne-4270426/> Letzter Zugriff 13.07.2023

² Deutscher Wetterdienst. Risiko Hitzewelle, Hitzewarnungen. Abgerufen von https://www.dwd.de/DE/fachnutzer/gesundheit/gesundheit_flyer/hitze_flyer.pdf?__blob=publicationFile&v=10 Letzter Zugriff 13.07.2023

³ Pixabay. Dürre. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/illustrations/klimawandel-die-globale-erw%C3%A4rmung-2063240/> Letzter Zugriff 13.07.2023

⁴ Deutscher Wetterdienst. Hitzewarnung. Abgerufen von <https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html> Letzter Zugriff 12.07.2023

⁵ Winklmayr, C., Muthers, S., Niemann, H., Mücke, H. G., & an der Heiden, M. (2022). Hitzebedingte Mortalität in Deutschland zwischen 1992 und 2021. Dtsch Arztebl Int, 119(26), 451-457 Letzter Zugriff 13.07.2023

⁶ Pixabay. Hitze Warnung. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/starke-hitze-hei%C3%9F-achtung-warnung-98817/> Letzter Zugriff 13.07.2023

⁷ Pixabay. Trinken. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/wasser-pokal-trinken-glas-wunsch-4211792/> Letzter Zugriff 13.07.2023

⁸ Deutscher Wetterdienst. Die „gefühlte Temperatur“. Abgerufen von https://www.dwd.de/DE/wetter/thema_des_tages/2017/2/7.html Letzter Zugriff 13.07.2023