Hitze·perioden

Es gibt den Klima·wandel.

Deshalb ist es in Deutschland immer öfter sehr heiß.

Die Temperatur ist dann über 30 Grad.

Das kann schlecht für die Gesundheit sein.

Aber man kann etwas dagegen tun.

Man kann sich an bestimmte Regeln halten.

Sie haben Fragen?

Dann können Sie Ihren Haus·arzt fragen.

Links

Weitere Infos finden Sie unter diesen Weblinks:

www.klima-mensch-gesundheit.de

https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warnWetter_node.html

https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/tipps-fuer-sie-und-ihre-angehoerigen/

https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/210215-hitzeknigge-allgemein-web.pdf

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Flyer/flyer_hitze-vorsorge-und-selbsthilfe.pdf;jsessionid=929B9596AA0649D7DBDBBC9D1AAFA783.live131?__blob=publicationFile&v=5

Impressum

Herausgeber:
Kreis Ostholstein
Fachdienst Gesundheit
Holstenstraße 52
23701 Eutin

Titel/ Fotos/ Illustrationen: pixabay.com; BZgA, Lebenshilfe Bremen e. V.
Stand: 05/2025

KREIS OSTHOLSTEIN

Hitze!?

So sollen Sie sich verhalten

zum Schutz der Gesundheit bei extremer Hitze

Gesundheitskonferenz Ostholstein – gesund aufwachsen

… weil Gesundheit wichtig ist.

Tipps und Regeln

Viel trinken

- Trinken Sie jeden Tag 2-3 Liter.
- Trinken Sie am besten:
  Wasser
  Kräuter·tee
  Früchte·tee
  Saftschorlen.
- Trinken Sie nicht:
  Getränke mit Zucker
  Getränke mit Koffein
  Alkohol

Im Schatten bleiben

- Passen Sie Ihren Tages·ablauf an.
- Tragen Sie leichte Kleidung.
- Benutzen Sie leichte Bett·wäsche.
- Tragen Sie eine Kopf·bedeckung.
- Suchen Sie Schatten.
- Benutzen Sie Sonnen·creme.

Tipps und Regeln

Leicht essen

Eine leichte Ernährung ist gut für den Körper.
Das heißt:
Man soll bestimmte Sachen essen.
Zum Beispiel:

- Essen mit viel Salz und Mineralien
  Zum Beispiel: Suppen und Knabber·gebäck.
- Obst und Gemüse mit viel Wasser
  Zum Beispiel: Gurken, Melonen und Erdbeeren.

Sich abkühlen

- Machen Sie keine anstrengenden Sachen.
- Hängen Sie nasse Tücher auf.
- Benutzen Sie kühlende Körper·pflege.
- Benutzen Sie Wasser·spray.
- Nehmen Sie lauwarme Bäder.
  Lauwarm heißt: nicht zu heiß und nicht zu kalt.

Tipps und Regeln

Räume kühl halten

- So bleiben Räume kühl:
- Lüften Sie früh am Morgen.
- Machen Sie die Vorhänge zu.
- Machen Sie die Fenster·läden zu.
- Machen Sie die Jalousien zu.
- Lassen Sie die Fenster zu.
- Lassen Sie die Türen zu.
- Achten Sie auf Insekten·plagen.

Medikamente + Hitze

Manche Medikamente sind bei Hitze gefährlich.

Zum Beispiel:
Medikamenten·pflaster
Bei Hitze bleiben diese Medikamente länger im Körper.

Vielleicht müssen Sie mit Ihrem Haus·arzt darüber reden.