



Heiße Tage mit mehr als 30°C und Hitzewellen gab es in der jüngeren Vergangenheit bereits häufiger in Deutschland. Experten gehen davon aus, dass hohe Temperaturen im Sommer aufgrund des Klimawandels vermehrt auftreten können. Hitze kann insbesondere für sehr kleine Kinder, Ältere, (chronisch) Kranke oder Pflegebedürftige ein gesundheitliches Risiko bedeuten und zur Gefahr werden. Doch es gibt viele Möglichkeiten sich vor Hitze zu schützen, Abkühlung zu finden und den Sommer zu genießen.

#### Hitzeschutz als Routine

Im Sommer erleichtert ein angepasster Tagesablauf den Umgang mit hohen Temperaturen. Für Aktivitäten im Freien, wie Gartenarbeit oder Sport, eignen sich vor allem die kühleren Morgen- und Abendstunden. Zu diesen Zeiten sollte auch die Wohnung gelüftet werden - so bleiben Wohn- und Schlafräume kühl. Tagsüber geschlossene Fenster mit verdunkelnden Rollläden, Jalousien oder Vorhängen halten die Hitze draußen.

Möchten Sie das schöne Wetter genießen, sind Sie mit Sonnenhut, -brille und Sonnencreme bestens ausgestattet - vielleicht lockt auch ein Nickerchen im Schatten?

#### Abkühlung - Soforthilfe für zu Hause, im Büro und unterwegs

Kühles Wasser über die Handgelenke laufen lassen, (Fuß-)Bäder, Duschen oder einfach der Aufenthalt in kühlen Räumen - diese Maßnahmen schaffen Abhilfe bei Hitze. Das Aufhängen feuchter Tücher erzeugt durch die Verdunstung ebenfalls kühlere Luft. Unterwegs können feuchtkühle Tücher auf Stirn, Nacken, Armen oder Beinen, sowie kühlende Körperlotionen oder Thermalwassersprays für Gesicht und Dekolleté verwendet werden.



Auch die Kleidung macht einen Unterschied. Statt eng anliegender, dunkler Kleidung sollte die Wahl besser auf die hellen, weiten, luftigen Kleidungsstücke fallen. Ein Hitzestau am Körper kann so vermieden werden. Leichte Bettwäsche, nur ein Laken und wenige Kissen sorgen auch für einen erholsamen Schlaf.

#### Essen und Trinken

Ausreichend zu trinken ist der wohl bekannteste Tipp an heißen Tagen. Dadurch wird der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust ausgeglichen. Wasser, ungesüßter Tee, Saftschorlen oder Brühen sind besonders gut geeignet. Sie sind viel unterwegs? Nehmen Sie doch einfach eine kleine Wasserflasche mit - die passt auch in jede Handtasche.



Auf dem Speiseplan sollten vor allem viel frisches Obst und Gemüse, aber nur wenig Fleisch stehen. So wird der Körper durch schwer bekömmliches Essen nicht zusätzlich belastet und die Flüssigkeitsaufnahme unterstützt.

#### Tipps für mehr Klimaschutz

Eingeschaltete Elektrogeräte, wie der Computer oder Netzteile, ziehen nicht nur Strom, sondern geben auch Wärme ab. Also: einfach mal abschalten. Und ein schöner Fächer kann zum Beispiel den Ventilator klimafreundlich ersetzen.

#### Tipps und Links

⇒ Werden hohe Temperaturen oder eine erhöhte UV-Belastung erwartet, gibt der Deutsche Wetterdienst entsprechende (Hitze-)Warnungen heraus. Diese können auch online, per Newsletter oder über einige Wetter-Apps bezogen werden. [www.dwd.de](http://www.dwd.de)



⇒ Mehr Tipps für den Umgang mit Hitze im Alltag gibt der „Hitzeknigge“ des Umweltbundesamtes. [www.uba.de](http://www.uba.de)



⇒ Empfehlungen für die Versorgung von Älteren und Pflegebedürftigen bei Hitze bieten z.B. die Informationsblätter des Landes Schleswig-Holstein [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de) oder des Kreises Segeberg [www.segeberg.de/klimaschutz](http://www.segeberg.de/klimaschutz)



⇒ Negative gesundheitliche Auswirkungen aufgrund des Klimawandels sind auch durch neue Tier- und Pflanzenarten, Allergene oder die Zunahme von Krankheiten möglich. Mehr Informationen zum Thema Klimawandel und Gesundheit bietet das Umweltbundesamt. [www.uba.de](http://www.uba.de)

