

Der Bürgermeister informiert zum Thema Sicherheit

- Coole Tipps für Heiße Tage -

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in den letzten Jahren haben wir alle gespürt, dass die Sommer heißer und die Hitzeperioden länger werden. Hitzewarnungen nehmen zu, die Temperaturen steigen weiter und die UV-Belastung nimmt zu. Die Auswirkungen des Klimawandels sind deutlich zu spüren und betreffen unser tägliches Leben. Diese Auswirkungen bergen besondere gesundheitliche Risiken.

Steigende Temperaturen wirken sich insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System aus und können **Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit** verursachen. Zu den hitzebedingten Gesundheitsrisiken gehören auch **Sonnenstich, Hitzeerschöpfung und Hitzekrämpfe**, die bei unzureichendem Schutz und falschem Verhalten auftreten können.

Besonders gefährdet sind ältere und kranke Menschen sowie Schwangere und Kleinkinder.



Was können Sie im Vorfeld tun...

- Sorgen Sie für ausreichend Getränkervorräte. Gute Durstlöscher sind Mineralwasser (auch gegen den Mineralverlust durch Schwitzen), verdünnte Säfte und Kräuter- oder Früchtetee – aber nicht eiskalt! Kühl oder lauwarm helfen sie dem Körper besser, mit der Hitze umzugehen. Alkohol- oder koffeinhaltige Getränke sollten Sie besser vermeiden, diese belasten den Kreislauf zusätzlich.
- Machen Sie Ihr Zuhause hitzefest. Dunkeln Sie Ihre Räume ab und sorgen Sie für Schattenplätze auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse.
- Wenn Sie auf Medikamente angewiesen sind: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt! Es kann sinnvoll sein, die Dosierung bei Hitze anzupassen.



Mehr Informationen unter
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Wenn die Hitze da ist...

- Tragen Sie weite, leichte und helle Kleidung und bei Aufenthalt im Freien eine Kopfbedeckung.
- Trinken Sie viel! Mindestens 1,5-2 Liter pro Tag. Schaffen Sie kleine Erinnerungshilfen.
- Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- Gemüse, Salate und wasserreiches Obst sind bei Hitze ideal. Salzhaltige Lebensmittel helfen, den Mineralverlust auszugleichen. Vermeiden Sie schwer verdauliche und fettreiche Gerichte, diese belasten den Körper zusätzlich.
- Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
- Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung.
- Vermeiden Sie körperliche Aktivitäten besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z.B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.



Quelle: freepik.com