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.**

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

Was können Sie im Vorfeld tun:

- **Sorgen Sie für ausreichend Getränkevorräte**. 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.

Wenn die Hitze da ist:

- Tragen Sie weite, **leichte und helle Kleidung** und bei Aufenthalt im Freien eine **Kopfbedeckung**. Schützen Sie vor allem den Kopf durch **Sonnencreme mit UV-Schutz** und mit einer **Sonnenbrille**.
- **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.
- **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