

## Bester Schutz vor Hitze

Sommer, Sonne, Baden und Hitze. In diesem Sommer gehen die Temperaturen auf ein Höchstniveau. Aufgrund des Klimawandels und der damit einhergehenden Erderwärmung, werden Hitzewellen häufiger und zunehmend heißer.

### Wer ist besonders gefährdet?

Säuglinge und (Klein-)Kinder stellen eine Risikogruppe dar. Sie heizen schneller auf, schwitzen weniger und können selten eigenständig trinken. Auch ältere Menschen ab ca. 65 Jahren, chronisch Erkrankte, Schwangere und Personen die im Freien arbeiten, gehören zum gefährdeten Personenkreis.

### Wer ist besonders belastet?

Stadtbewohnerinnen und -bewohner sind im Schnitt stärker durch Hitze belastet als Menschen in ländlichen Regionen. Versiegelte Flächen, weniger bepflanzte Bereiche und dicht besiedelte Gebiete sorgen dafür, dass sich Gebäude und Straßen mehr aufheizen. So wird mehr Wärme gespeichert und die Hitze staut sich spürbar an.



POD083\_2022\_08\_Hitzewelle

### Empfehlung für einen kühlen Kopf

Viel trinken! Am besten stündlich ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee. Lauwarme Getränke kühlen am Besten. Vermeiden Sie Kaffee, alkoholische und gezuckerte Getränke.

Verlegen sie körperliche Aktivitäten in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Während der Mittagszeit zwischen 12 bis 18 Uhr, sollten Sie körperliche Anstrengung vermeiden.

Nehmen Sie leichte und kühle Mahlzeiten ein, sowie Lebensmittel mit einem hohem Wasseranteil wie z.B. Obst und Gemüse.

Tragen Sie weite und helle Kleidung.

Kühlen Sie Ihre Räume in den frühen Morgenstunden und verschließen Sie anschließend Fenster und Rolläden.

Mit einem Ventilator können Sie die Luft in Bewegung halten.

Verwenden Sie im freien einen hohen Sonnenschutz und halten Sie sich am Besten im Schatten auf.

Denken Sie im Freien an eine Kopfbedeckung.