

Der Hitzeknigge

**TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE**



Für Mensch und Umwelt


Sächsische Schweiz-Osterzgebirge
Landkreis

**Umwelt
Bundesamt** 

IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ und des Projekts Schattenspende 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

Umweltbundesamt

KomPass-Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung
Postfach 14 06
06844 Dessau-Roßlau
+49 340-21 03-0
info@umweltbundesamt.de
www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de
 /umweltbundesamt

Autor:innen

Dr. Torsten Grothmann,
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des

Umweltbundesamts, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

Redaktion

neues handeln AG und Kirsten Sander (Umweltbundesamt) (Fassung 2021),
Romy Becker und Mareike Buth (adelphi) (Fassung 2015)

Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

Illustrationen

Christine Rösch

Gedruckt auf Recyclingpapier

aus 100 % Altpapier
mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF

www.umweltbundesamt.de/
schattenspende

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 1 – 17 des Hitzeknigges. Mögliche darauffolgende Seiten wurden von Partnern vor Ort erstellt. Den jeweiligen Ansprechpartner finden Sie auf diesen Seiten.

**Umwelt
Bundesamt**



KomPass
Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. In Berlin und Brandenburg zum Beispiel hat sich die durchschnittliche Zahl der Hitzetage, also Tage mit mindestens 30 °C, in den letzten Jahrzehnten verdoppelt: von 6,3 Tage zwischen 1961 und 1990 auf 11,5 Tage zwischen 1990 und 2019. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30 °C und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20 °C warm ist.



Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2003, 2010 und 2015 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert – nach Berechnungen einer bundesweiten Studie allein im Jahr 2015 rund 6.000 Menschen durch Hitze.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Darüber hinaus können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt hat. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden.

Mit der Kampagne „Schattenspende“ möchte das Umweltbundesamt Bürgerinnen und Bürger auf die Gefahren von Hitze hinweisen und praktische Verhaltenstipps geben. Hierfür haben wir auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen für Sie zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen sich gegen Hitze zu schützen.

Informationen zur Kampagne Schattenspende unter www.umweltbundesamt.de/schattenspende

Die Schattenspendeinnen und Schattenspende

Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig,

was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:



Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

Personen, die körperlich schwer und
im Freien arbeiten

Personen, die intensiv Sport treiben

Obdachlose

Menschen mit akuten Erkrankungen
(z.B. Durchfall, Fieber)

Menschen mit bestimmten chronischen
Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf,
Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche,
Nieren)

Menschen, die regelmäßig Alkohol oder
Drogen konsumieren

Menschen, die bestimmte Medikamente
einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit
entziehen oder die Temperaturregulation
stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungs-
tabletten, blutdrucksenkende Mittel

Hier lauern Gefahren

Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC),

kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

Informationen zur Ozon-Belastung:
www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), die für Menschen weder sichtbar, noch fühlbar ist. UV-Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühle Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterstützung bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungsunterlagen für Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html



Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: 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.

-  Vermeiden Sie körperliche Aktivität 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.
-  Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
-  Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
-  Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
-  Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
-  Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Hitzewarndienst DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html



DAS KÖNNEN SIE TUN

Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.

Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.

Sorgen Sie für frischen Wind – durch luftige Kleidung!



Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.



Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.



Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.



Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer.



Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



DAS KÖNNEN SIE TUN

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.

Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?

Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.

Probieren Sie es aus!

TIPP

**Wappnen Sie sich von
innen: Essen Sie leichte Kost
und trinken Sie
regelmäßig Wasser!**



Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!



Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.



Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.



Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:

<https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/>



DAS KÖNNEN SIE TUN

Machen Sie einen Essenskalender:

Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.

Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.

Notfallseite

Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

Plötzliche Verwirrtheit

Bewusstseinstörung

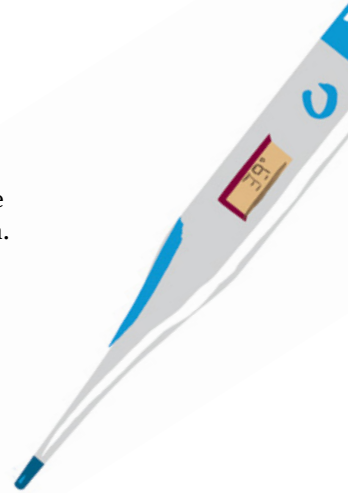
Bewusstlosigkeit

Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)

Krampfanfall

Kreislaufschock

Heftige Kopfschmerzen





Erste Hilfe leisten

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

NOTRUF: 112

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,

immer länger andauernde und häufiger auftretende Hitzeperioden sind auch in unserer Region spürbar und wirken sich auf unseren Alltag sowie unser Wohlbefinden aus. Besonders für ältere Menschen und Kinder können hohe Temperaturen sehr belastend und gefährlich sein. An heißen Tagen müssen wir besonders gut auf unseren Körper sowie auf unsere Mitmenschen achten. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung verschiedener Krankheiten, Hitzekrämpfe sowie Sonnenstich und Hitzschlag können die Folge hoher Wärmebelastung sein.

Um die heißen Tage für uns erträglicher zu machen, ist es umso wichtiger, präventive Maßnahmen zu kennen und rechtzeitig zu ergreifen.

Der vorliegende Hitzeknigge wurde vom Umweltbundesamt zur Verfügung gestellt und mit einem Lokalteil für den Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge erweitert, um Ihnen die wichtigsten Informationen und Verhaltenstipps für die Sommermonate an die Hand zu geben. Sie können sich unter anderem darüber informieren, wo es in unserem Landkreis kühle Schattenplätze und kostenlose Auffüllstationen für Trinkwasser gibt, wie gut unsere Trinkwasserqualität ist und was Sie beim Umgang mit Arzneimitteln an heißen Tagen beachten müssen.

Bei Fragen und Anregungen zum Thema Hitze können Sie sich gern über die angegebenen Kontaktdaten an das Gesundheitsamt wenden.

Ihre Kati Kade

1. Beigeordnete

des Landkreises Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Kontakt

Gesundheitsamt Pirna

Schloßhof 2/4

01796 Pirna

Telefon: 03501 515 2303

E-Mail: gesundheitsschutz@landratsamt-pirna.de

Weitere Informationen zum Thema Hitze finden Sie unter:
www.landratsamt-pirna.de/gesundheitsamt

Inhalt

Kühle Orte im Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge	3
Trinkwasser in der Region	4
Ausreichend Wasser trinken	5
Refill Stationen.....	6
Vorbereitet sein mit den Warnungen des Deutschen Wetterdienstes	7
Auswirkungen von Hitze auf Arzneimittel	8
Allgemeine Hinweise zur Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze	8
Hinweis zur Nutzung der SOS-Notfalldose	9
Erholsamer Schlaf bei hohen Temperaturen.....	10
So halten Sie Ihre Wohnung angenehm kühl.....	10
Sonnenschutz für Kinder	11
Schutz vor UV-Strahlung	12
Schutz älterer Menschen in der häuslichen Pflege	13
Platz für Notizen	15

Kühle Orte im Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Neben zahlreichen Wäldern gibt es weitere Orte im Landkreis, an denen Sie sich vor Hitze schützen können und die einen angenehmen Aufenthalt ermöglichen.

Planen Sie an heißen Tagen einen Besuch in einem der Schlösser oder Museen in der Umgebung, wie z. B.:

- im Schloss Weesenstein,
- im Schloss Lauenstein,
- in der Festung Königstein,
- in der Burg Stolpen,
- im Bergbaumuseum Altenberg oder
- im Uhrenmuseum Glashütte.



Quelle: Adobe Stock

Schwimm- und Freibäder, wie z. B.:

- das Albert-Schwarz-Bad in Heidenau,
- das Geibeltbad in Pirna,
- das Freibad der Stadt Wehlen oder
- das Freibad Zacke in Freital

sorgen für Abkühlung und Erholung.

Kirchen können vor allem in Städten als Ort zum Verweilen und Abkühlen dienen. Auch grüne Parkanlagen, Friedhöfe mit Baumbestand und Bänken sowie schattige Plätze an der Elbe bieten Schutz vor Sonneneinstrahlung. Empfehlenswerte Ort sind u. a.:

- der Nationalpark Sächsische Schweiz,
- das Wasserspiel am Friedenspark in Pirna,
- der Goethepark in Freital und
- der Tharandter Wald.



Nationalpark Sächsische Schweiz (Quelle: Adobe Stock)

Der Aufenthalt in klimatisierten Geschäften, Einkaufszentren, Bibliotheken und Kinos trägt in Hitzeperioden ebenfalls zum besseren Wohlbefinden bei.

Trinkwasser in der Region

Trinkwasser ist ein absolut essentielles Lebensmittel. Deshalb gelten laut deutscher Trinkwasserverordnung höchste Qualitätsanforderungen an dieses unverzichtbare Gut. Das Trinkwasser in Deutschland wird regelmäßig kontrolliert und hat daher eine sehr gute Qualität. Auch in unserer Region wird Trinkwasser durch regelmäßige Eigenkontrollen der Wasserversorger sowie hoheitliche Kontrollen durch das Gesundheitsamt auf die in der Trinkwasserverordnung festgelegten Kriterien überprüft. Beispielsweise muss Trinkwasser frei von Krankheitserregern, ohne gesundheitsschädigende Eigenschaften sowie genusstauglich und rein sein. Trinkwasser kann daher bedenkenlos täglich getrunken und anderweitig verwendet werden (auch für Babynahrung).

Im Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge stammt das Trinkwasser größtenteils aus Talsperren, aber auch aus Tiefbrunnen und wird in ausreichender Menge von den Wasserversorgern zur Verfügung gestellt. Für genauere Aussagen zur Qualität bzw. Mineraliengehalte und Wasserhärte kann der jeweilige Wasserversorger kontaktiert werden. Im Falle einer Havarie o. ä. gibt es Maßnahmenpläne, welche eine negative Beeinflussung der Trinkwasserqualität abwehren bzw. schnell beheben lassen.



Quelle: Adobe Stock

Ausreichend Wasser trinken

An heißen Tagen ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken. Durch vermehrtes Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit und Mineralien, wie Natrium oder Chlorid. Empfohlen sind für Erwachsene 2 bis 3 Liter täglich, über den Tag verteilt. Warten Sie nicht, bis ein Durstgefühl entsteht, dies ist bereits ein Notsignal des Körpers. Stellen Sie sich am besten ein Glas Wasser in Sichtweite, um regelmäßig an das Trinken erinnert zu werden.

Besonders klares Wasser und ungesüßter Tee sind gut geeignet. Für mehr Geschmack können Obst, Gemüse und Kräuter zugefügt werden. Zucker, Alkohol und Koffein können sich negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken.

5

Limetten-Himbeer-Wasser

- 1 Liter Leitungswasser
- 2 Limetten
- 100 g Himbeeren
- 1 Bund Minze



Quelle: pixabay.com

Gurken-Zitronen-Wasser

- 1 Liter Leitungswasser
- 1 Zitrone
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Minze



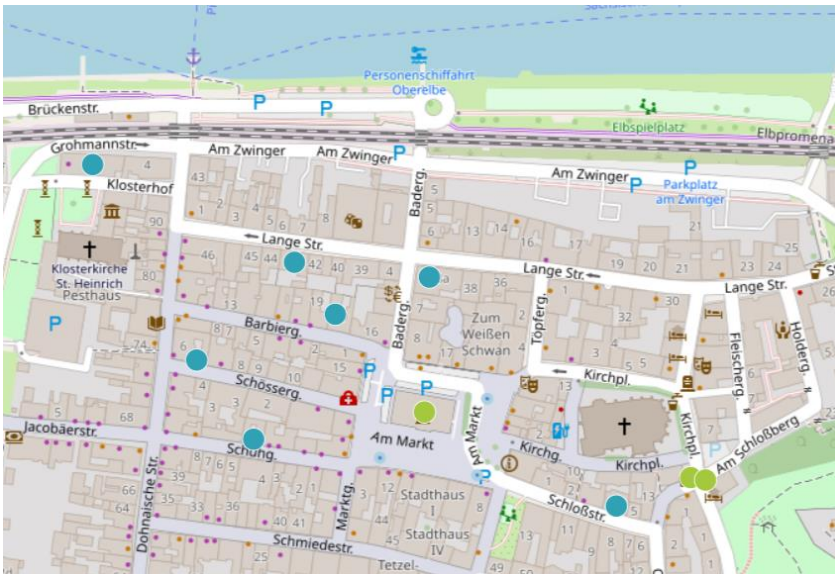
Quelle: pixabay.com

Refill Stationen

Geschäfte, Unternehmen und Behörden mit dem Refill-Aufkleber bieten die Möglichkeit, kostenfrei Leitungswasser in mitgebrachte Trinkgefäße aufzufüllen. Partner des Konzeptes gibt es mittlerweile in ganz Deutschland. Auch im Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge gibt es einige Refill-Stationen. Diese können auf der Karte unter <https://refill-deutschland.de/> eingesehen werden.



Aufkleber Refill-Station (Quelle: refill-deutschland.de)



Übersicht Trinkwasserauffüllstationen (blau) und Trinkbrunnen (grün) in der Pirnaer Innenstadt (Quelle: refill-deutschland.de)

Vorbereitet sein mit den Warnungen des Deutschen Wetterdienstes

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt Hitzewarnungen heraus, wenn eine starke Wärmebelastung für mindestens zwei Tage in Folge vorhergesagt wird und eine ausreichende nächtliche Auskühlung der Wohnräume nicht mehr gewährleistet ist.

Die Veröffentlichung der Hitzewarnungen erfolgt vom DWD per Newsletter, über die Internetseite oder per App. Die Warnungen gelten für den ganzen Tag sowie die darauffolgende Nacht. Auch Informationsdienste, wie z. B. „Katwarn“ oder „Nina“, informieren über wetterassoziierte Extremsituationen.

7

Mit der WarnWetter-App informiert der Deutsche Wetterdienst die Bevölkerung zur aktuellen Wettersituation bis auf Gemeindeebene und gibt entsprechende Warnungen zu Naturgefahren und Unwetterlagen heraus.

Für Warnungen verschiedener Wettersituationen stellt der Deutsche Wetterdienst für Jedermann den Newsletter zur Verfügung. Es besteht die Möglichkeit, u. a. den Newsletter für UV- und Hitzewarnungen zu abonnieren.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
<https://hitzewarnungen.de/index.jsp>



© Deutscher Wetterdienst

Auswirkungen von Hitze auf Arzneimittel

Einige Arzneimittel können die Abkühlungsmechanismen oder den Wasserhaushalt des Körpers beeinflussen. Des Weiteren können sich Arzneimittel, so wie auch ihre Wirkung, bei hohen Temperaturen verändern. Auch während einer Hitzeperiode sind Medikamente, die bei Raumtemperatur gelagert werden sollen, zwischen 15 und 25 °C aufzubewahren.

Besprechen Sie die Auswirkungen von Hitze auf Ihre Gesundheit und Ihre Medikamenten mit Ihrem Hausarzt oder in der Apotheke. Eine Rücksprache ist besonders ratsam bei:

- blutdrucksenkenden Arzneimitteln,
- Entwässerungsmitteln,
- Abführmitteln,
- Antidiabetika sowie
- Schlaf- und Beruhigungsmitteln.

Allgemeine Hinweise zur Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze

- bei Raumtemperatur zu lagernde Arzneimittel im kühlssten Raum aufbewahren (15 bis 25 °C)
- Medikamente keinesfalls im aufgeheizten Auto liegen lassen
- kühl zu lagernde Arzneimittel (2 bis 8 °C) nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank legen (nach Möglichkeit in einer Kühlbox transportieren)
- Medikamente nicht im Badezimmer aufbewahren (hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit können die Arzneimittelwirkung beeinträchtigen)



Quelle:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/anzneimittelentsorgun>

Hinweis zur Nutzung der SOS-Notfalldose

Sie haben die Möglichkeit, eine SOS-Notfalldose in Ihrer Wohnung aufzubewahren. Im Notfall können damit Rettungskräfte schnell und einfach auf wichtige Informationen zugreifen. Impfpass, Medikamentenplan, Patientenverfügung und andere Dokumente sind im Notfall für Rettungskräfte in einer Wohnung schwer zu finden. Patienten können in einem kritischen Zustand keine Angaben zum Gesundheitszustand oder zu wichtigen Details mitteilen.

Sehen Retter bei Ihnen an der Wohnungs- oder Kühlschranktür den Aufkleber "Notfalldose", kann die Notfalldose umgehend aus Ihrer Kühlschranktür entnommen werden und es sind sofort wichtige und notfallrelevante Informationen verfügbar.

Diese können auch für helfende Angehörige, Freunde oder Bekannte in einer Notfallsituation sehr hilfreich sein. Wenn Helfer unter Stress stehen, ist es sehr von Vorteil, wichtige Informationen schnell greifbar zu haben.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.notfalldose.de



Notfalldose, Notfall-Infoblatt, Aufkleber (Quelle: notfalldose.de)



Notfalldose im Kühlschrank aufbewahren (Quelle: notfalldose.de)

Erholsamer Schlaf bei hohen Temperaturen

Nachts regeneriert sich der Körper. Daher ist ein erholsamer Schlaf besonders wichtig. Mit Hilfe folgender Tipps können Sie einen ruhigen Schlaf während Hitzewellen fördern:

- bereits am Tag ausreichend Flüssigkeit aufnehmen
- koffein- und alkoholhaltige Getränke sowie schwere und große Mahlzeiten am Abend meiden
- das Schlafzimmer nachts und in den Morgenstunden lüften, um den Raum kühl zu halten
- tagsüber das Schlafzimmer an den Fenstern verschatten
- leichte Bettwäsche oder nur ein Laken verwenden

So halten Sie Ihre Wohnung angenehm kühl

- an heißen Tagen die Fenster tagsüber geschlossen halten, für Frischluftzufuhr nur wenige Minuten öffnen, damit die Wärme draußen bleibt
- die Fenster tagsüber verschatten (z. B. mit Jalousien, reflektierenden Rollos, Plissees oder Fensterfolien), außenliegende Verschattung ist am wirksamsten
- früh morgens und am Abend, wenn es draußen kühler ist, mit weit geöffneten Fenstern und offenen Zimmertüren die Wohnung durchlüften
- wenn möglich, nachts die Fenster geöffnet lassen, damit die Wohnung auskühlen kann



Außenverschattung (Quelle: Adobe Stock)

Sonnenschutz für Kinder

Kinder reagieren empfindlich auf Hitze, daher sind entsprechende Vorsichtsmaßnahmen besonders wichtig. Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und können dadurch weniger Wärme abgeben. Durch viel körperliche Aktivität produziert der Körper zusätzlich Wärme. Bei extremer Hitze und körperlicher Anstrengung kann der Körper überhitzen. Als Folge kann es zu Hitzeerschöpfung oder einem Hitzschlag kommen.

Achten Sie auf folgende Hinweise, um Ihr Kind zu schützen:

11

- besonders wichtig ist, dass Babys und Kinder die Mittagssonne zwischen **11 und 15 Uhr** möglichst meiden
- pralle Sonne meiden und schattige Plätze suchen (z. B. Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel)
- Babys und Kinder niemals im verschlossenen Auto warten lassen! (auch nicht für kurze Zeit – ein Auto heizt sich extrem schnell auf)
- Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz verwenden (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich)
- Babys und Kindern sonnengerechte Kleidung anziehen:
 - luftige, helle Baumwollkleidung
 - möglichst viel vom Körper bedecken (langärmelige Shirts und lange Hosen schützen vor Sonne)
- eine Sonnenbrille bereithalten
- mind. 20 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien ungeschützte Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben:
 - mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30
 - Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen
 - bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen
- auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (ca. 1 - 1,5 Liter Wasser pro Tag)



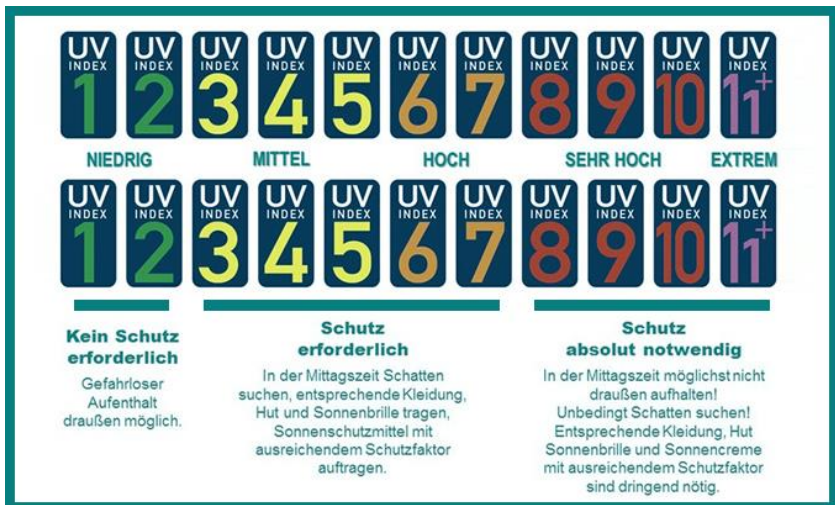
Sonnenschutz für Kinder (Quelle: Adobe Stock)

Schutz vor UV-Strahlung

Informieren Sie sich regelmäßig über den vorhergesagten UV-Index für Ihre Region, z. B. unter: <https://www.wetteronline.de/uv-index>.

Durch den UV-Index können Sie die UV-Bestrahlungsstärke besser einschätzen und geeignete Schutzmaßnahmen ergreifen. Je höher der UV-Index, desto höher ist die UV-Bestrahlungsstärke. Das heißt, bei einem hohen UV-Index kann es bei ungeschützter Haut schneller zu einem Sonnenbrand kommen.

(Quelle: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/eltern-und-kinder/>)



Schutz älterer Menschen in der häuslichen Pflege

Für ältere Menschen stellt Hitze oft eine große Belastung dar. Menschen sind besonders gefährdet, wenn sie durch Erkrankungen gesundheitlich vorbelastet sind, Medikamente einnehmen oder bewegungseingeschränkt sind.

Folgende Hinweise sind für pflegende Angehörige wichtig:

- die Räume sollten tagsüber abgedunkelt werden
 - nachts und in den Morgenstunden lüften
 - Elektrogeräte, die viel Wärme erzeugen, sollten ausgeschaltet werden
 - leichte Bettwäsche oder nur ein Laken als Bettdecke verwenden, um einen Hitzestau zu vermeiden
 - leichte, nicht einengende Kleidung anziehen
 - Getränke, wie Mineral- oder Leitungswasser, Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorlen bereitstellen (möglichst in Sichtweite – als Trinkerinnerung!)
 - die tägliche Trinkmenge sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter betragen
 - bei Menschen mit Demenz muss die Flüssigkeitszufuhr sorgfältig kontrolliert werden (Sie können den Hausarzt nach einem Trinkplan fragen)
 - bei starkem Schwitzen sollte natriumhaltiges Wasser oder genügend Kochsalz durch Lebensmittel aufgenommen werden
 - auf leichte Kost achten (z. B. viel Gemüse, Salate und Obst), schwer bekömmliche Speisen sollten vermieden werden
 - zur Abkühlung des Körpers hilft kühlende Körperlotion, Wasserspray oder ein kaltes Fußbad
 - eine Netzhose mit Einlage eignet sich bei Hitze besser, als Inkontinenzmaterial mit Plastikfolie
 - auf folgende Symptome einer Überhitzung sollte geachtet werden:
 - Unruhe, Verwirrtheit
 - Erbrechen
 - trockene, kühle Haut bei hoher Körpertemperatur ($> 36,9^{\circ}\text{C}$)
- ➔ in diesem Fall sollten Sie einen Arzt verständigen

Planen Sie häufigere Besuche und Anrufe bei Ihren Angehörigen ein, um frühzeitig Anzeichen einer Hitzebelastung zu erkennen.
Ein Netzwerk aus Nachbarschaftshilfen und dem Pflegedienst kann unterstützend helfen.

Kontaktdaten

Rettungsdienst/Feuerwehr

Polizei

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Gesundheitsamt Pirna (Montag,
Dienstag, Donnerstag, Freitag 8.00 –
12.00 Uhr und Dienstag und Donnerstag
13.00 – 18.00 Uhr)

Sozialpsychiatrischer Dienst des
Gesundheitsamtes (Unterstützung bei
akuten Krisen- und Notsituationen)

Klinikum Pirna

Klinikum Freital

Ambulantes Gesundheitszentrum
Dippoldiswalde

Asklepios Sächsische Schweiz Klinik
Sebnitz

wichtige Rufnummern

112

110

116 117

03501 515 2301

03501 515 2377

03501 7118-0

0351 646-60

03504 632-0

035971 61541

Platz für Notizen

Weiterführende Links



Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:

www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:

www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums

„Gesundheit im Klimawandel“:

www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/

GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):

www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender