

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt

kaarst*

Umwelt
Bundesamt

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Stadt Kaarst ist zunehmend von den Folgen des Klimawandels betroffen. Auch im Rhein-Kreis Neuss treten Wetterextreme und Hitzewellen deutlich häufiger auf. In einem integrierten Klimaschutzkonzept, das 2019 im Auftrag der Stadt Kaarst erstellt wurde, wurde die Entwicklung des Klimas in Kaarst und zukünftige Auswirkungen betrachtet. Hieraus wurden Grundlagen für notwendige Maßnahmen formuliert. Die Maßnahmen sollen die Folgen des Klimawandels abmildern.

Die Auswirkungen auf die Lufttemperaturen und die Anzahl heißer Tage - über 30 Grad Celsius - ist in Kaarst in den letzten Jahren (Zeitspannen 1950 - 1980 und 1981 - 2010) um ca. 3 Tage pro Jahr gestiegen. Die Häufigkeit der Frosttage (< 0 Grad Celsius) hat im gleichen Zeitraum um ca. 5 Tage pro Jahr abgenommen. Treten Hitzeereignisse über mehrere Tage auf, hat dies nicht zu unterschätzende gesundheitlichen Risiken zur Folge. Der Schutz der Gesundheit spielt eine wichtige Rolle, da Hitzetage, Tropennächte und Hitzewellen die Lebensqualität in Städten beeinträchtigen können. Ein Gesundheitsrisiko sind sie vor allem für Menschen mit Vorerkrankungen, auch ältere Menschen leiden unter anhaltender Hitze. Berufstätige, die im Freien arbeiten müssen, werden durch anhaltende Hitze stark beansprucht. Zum 01.07.2024 wurde ein neues Bundesgesetz erlassen, das sich mit dem Thema „Klimawandel“ und der Anpassung an die Folgen des Klimawandels beschäftigt. Die Stadt Kaarst verfolgt weiterhin das Ziel, die gesundheitlichen Risiken von Hitze über verschiedene Maßnahmen zu reduzieren.

Der aktuelle „Hitzeknigge“ des Umweltbundesamtes (UBA) soll hilfreiche Hinweise und Informationen zur Verfügung stellen, wie Sie sich vor extremer Hitze schützen können, um gesund zu bleiben.

Sabine Zierz, Stabsstelle Klimafolgenanpassung

Weitere Informationen finden Sie unter: www.kaarst.de

kaarst*

Kühle Orte in Kaarst

In Kaarst gibt es Orte, die bei Hitze einen entspannten Aufenthalt ermöglichen. Diese befinden sich meistens im Grünen oder in öffentlichen Gebäuden:

- Der Kaarster See und der angrenzende Vorster Wald
- Der „Altenpark“ in Büttgen und der neu gestaltete Park an der Birkhofstraße
- Die Grünzüge in Vorst und Kaarst
- Der Stadtpark in Kaarst
- Die Erzählbank im Rathaus Kaarst
- Kirchen sind an den heißen Tagen angenehm kühl
- Klimatisierte Supermärkte oder die Rathausarkaden

Vielleicht gibt es in Ihrer Umgebung weitere „kühle“ Orte, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden?

Baumpatenschaften

Im Stadtgebiet stehen über 11.000 Bäume. Sie verschönern nicht nur das Stadtbild, sondern liefern auch Sauerstoff, spenden Schatten, binden Staub und Kohlendioxid. Die Kaarster Bürger haben die Möglichkeit, mit Hilfe einer Patenschaft die Bewässerung und Pflege der städtischen Bäume und öffentlichen Grünflächen zu unterstützen.

Weitere Informationen unter: www.kaarst.de/baum-und-gruenpatenschaft

Zuschuss für Dach-, Fassaden und Vorgartenbegrünung

Die Stadt Kaarst fördert Investitionen für die Begrünung von Dächern, Fassaden und Vorgärten. Ziel ist, neben der Verbesserung des Stadtklimas und Ortsbildes, die Vorbeugung von Hitzeinseln. Daneben schützt das dichte Blattwerk auch den Wohnraum vor Hitze und Kälte, besonders bei nicht gedämmten Gebäuden.

Weitere Informationen unter: www.kaarst.de/begruenung

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 Temperatur-
regulation 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 (VOC = Volatile Organic

Compounds), 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 & 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/Bildungs-module-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html

TIPP

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 - 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z.B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- 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!

- 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.

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.



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

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





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

TIPP

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-egnen/>



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.

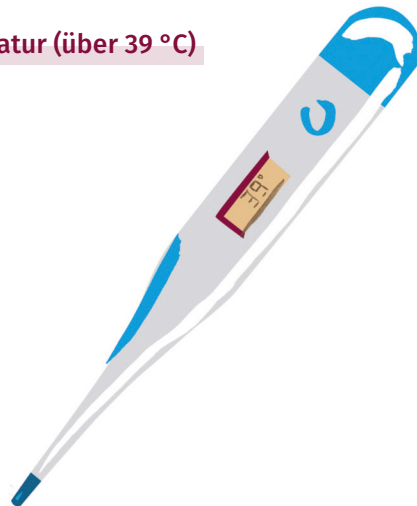
Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.

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

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 Schattenspender 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

Umweltbundesamt

KomPass-Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung
Postfach 14 | 0606844 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/schattenspender

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



Weiterführende Links:

Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tips-fuer-sommerliche-hitze

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“: www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheitsumwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“: www.bmu.de/themen/gesundheits-chemikalien/gesundheits-und-umwelt/gesundheits-im-klimawandel/gesundheits-im-klimawandel/

Gesundheits Wetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig): www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html