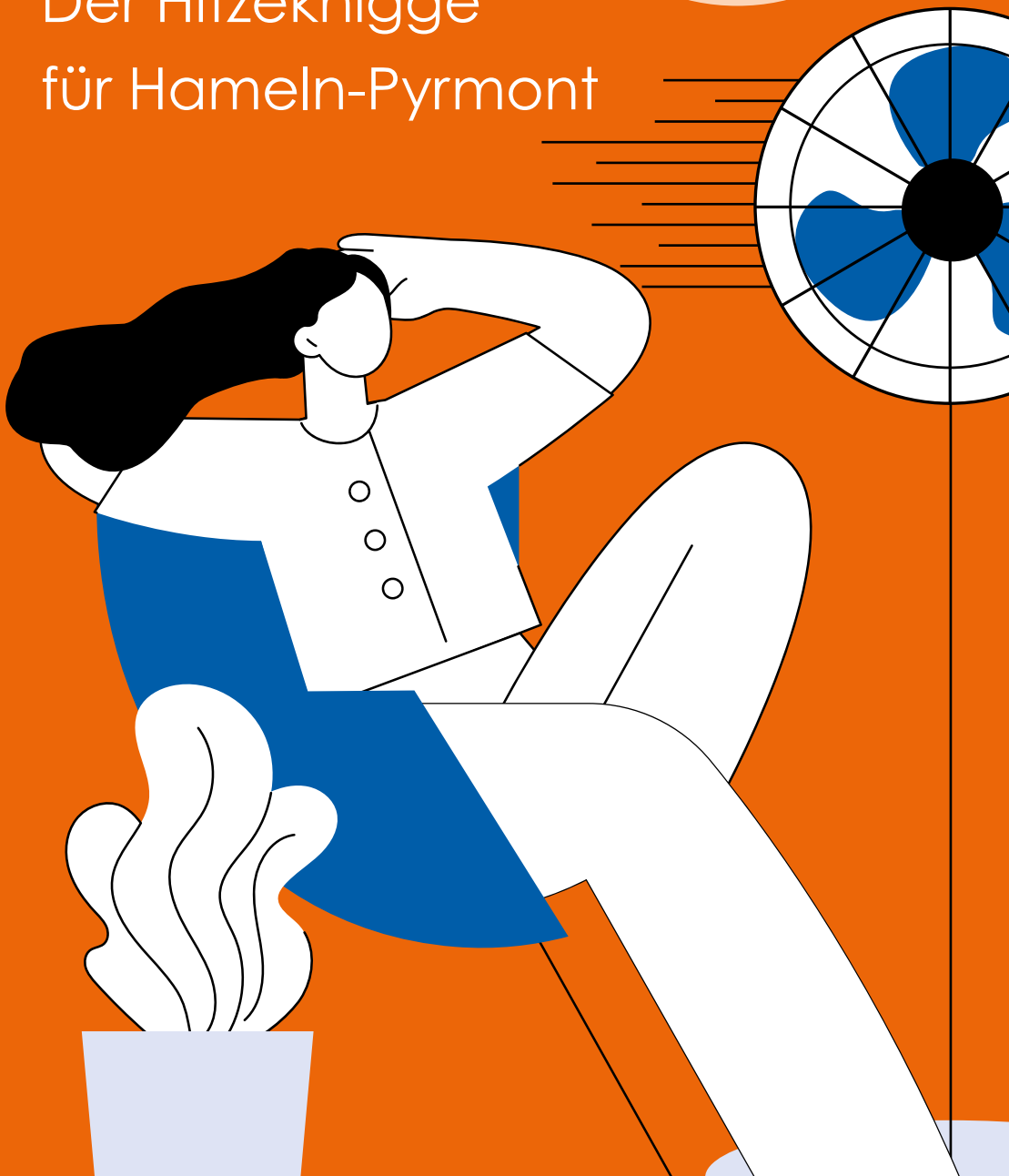


Der Hitzeknigge für Hameln-Pyrmont



ALLGEMEINE TIPPS

In den vergangenen Jahren ging es immer wieder durch die Medien: „Das aktuelle Jahr war überdurchschnittlich warm“. Zudem werden regelmäßig Hitzerekorde an einzelnen Tagen geknackt (DWD).

Auch für den Landkreis Hameln-Pyrmont berechnet das Niedersächsische Klimainformationssystem (NIKLIS) für die kommenden Jahre eine deutlich steigende Zahl an Sommertagen ($\geq 25\text{ °C}$), vermehrte Hitzetage ($\geq 30\text{ °C}$) sowie häufigere Tropennächte (nachts $\geq 20\text{ °C}$). Solch hohe Temperaturen können auf vielfältige Weise unsere Gesundheit negativ beeinflussen.

Doch wie kann man sich effektiv vor Hitze schützen?

Einige Maßnahmen sind sicherlich jedem bekannt:

Viel trinken, im Schatten aufhalten oder auch morgens Wohnräume lüften. Wir möchten euch allerdings mit diesem Hitzeknigge noch weitere Tipps an die Hand geben, damit ihr gut und gesund durch heiße Tage kommt. Hierfür haben wir nicht nur allgemeine Tipps gesammelt, sondern auch Empfehlungen für spezielle Zielgruppen zusammengestellt. Diese helfen euch, euren Familien und Freunden heiße Tage gesund zu überstehen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen, die Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont

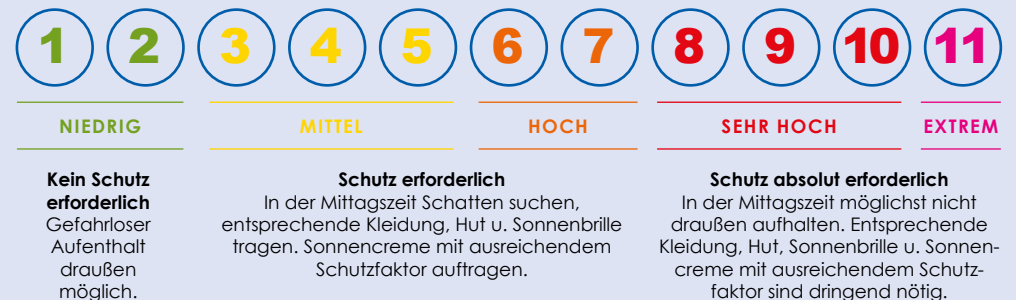
Schütze dich vor Hitze. Hitze ist so gefährlich wie Gewitter oder Schneestürme. Hier ein paar allgemeine Tipps:

- **Bleibe informiert:** Achte auf Hitzewarnungen in den Medien oder Wetter-Apps. Passe deinen Tagesablauf entsprechend an.
- Überprüfe täglich den UV-Index (UVI) und schütze dich entsprechend. Der UVI ist in fast allen Wetter-Apps zu finden.
- Meide die Mittagssonne von 11 bis 16 Uhr!
- Verlege Aktivitäten im Freien auf den Vormittag oder die Abendstunden.

Halte deinen Körper kühl:

- Kühle Duschen oder Bäder (nicht zu kalt, das belastet den Kreislauf).
- Kalte Armbäder und Fußbäder.
- Lege feuchte Tücher, Wasserpacks oder Kühlpacks auf Hände, Arme, Nacken oder Stirn.
- **Achte auf dich und andere.** Gerade ältere Menschen und Kinder sind besonders gefährdet.

UV-INDEX MIT SCHUTZMASSNAHMEN

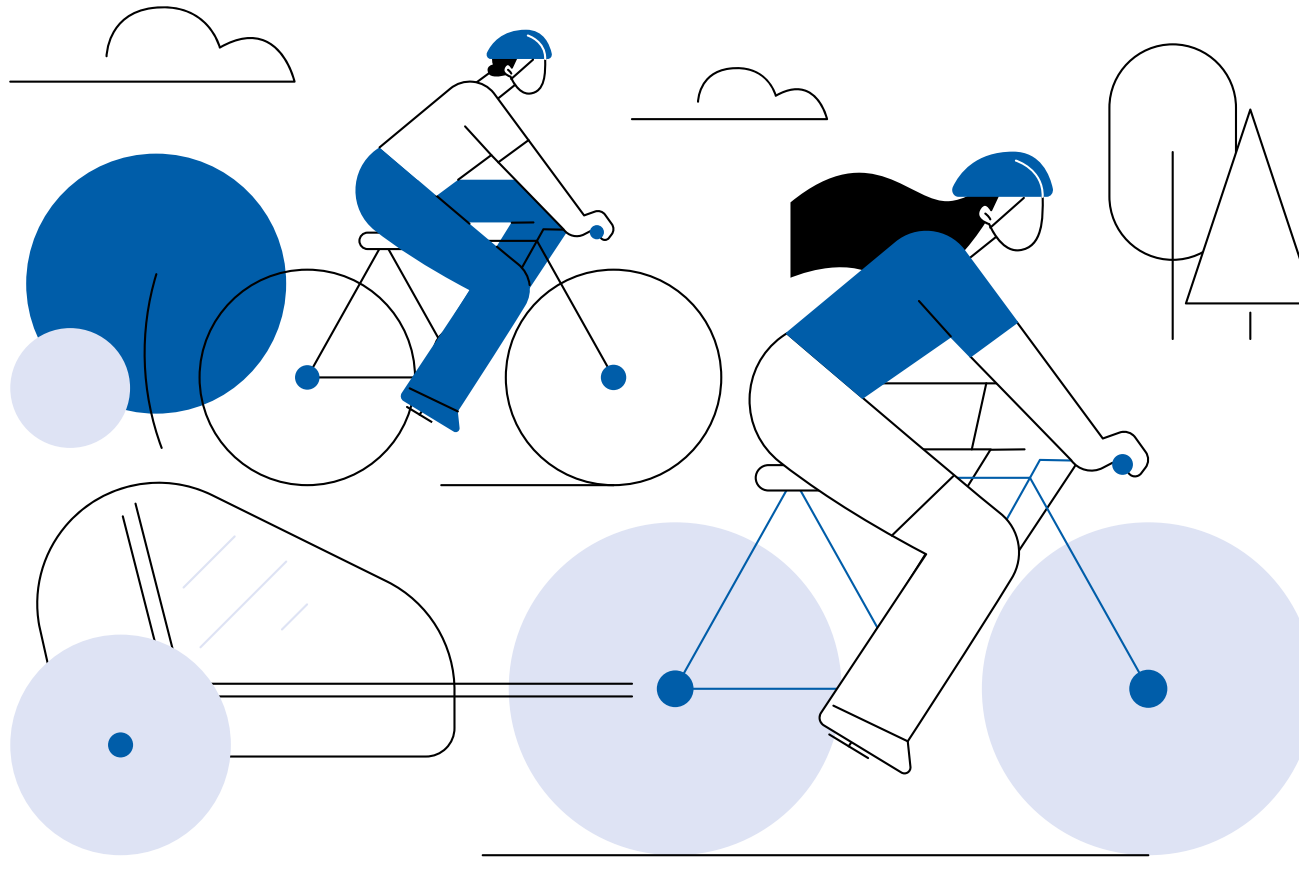


DRAUSSEN UNTERWEGS

Die Temperaturen und die Sonne beeinflussen uns vor allem draußen sehr stark.

Achte dabei auf folgende Tipps:

- ☁ Mache **Sport draußen am frühen Morgen oder abends**. Dann ist es etwas kühler. Trainiere etwas weniger anstrengend und vermeide Sport im Freien.
- ☁ Wärme deine Muskeln vor dem Training auf. Das senkt das Risiko für Verletzungen auch bei höheren Temperaturen.
- ☁ Lasse niemals Kinder, geschwächte Personen oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück – auch nicht für kurze Zeit!



Wenn du draußen unterwegs bist, beachte folgende Tipps zu deiner Kleidung und deinem Sonnenschutz:

- 👕 Trage Schuhe, die den Fußrücken bedecken.
- 👕 Wähle leichte, helle Kleidung aus dichtgewebten Stoffen. Gut sind Leinen, Baumwolle oder Viskose.
- 👕 Trage eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung.
- 👕 Creme dich mit **Sonnencreme** ein bevor du nach draußen gehst. Ideal sind 20 Minuten vor dem Rausgehen. Dann kann die Sonnencreme einziehen und wirken. Spätestens nach 2 Stunden solltest du nachcremen.
- 👕 **Achtung:** Das Nachcremen hält den Schutz aufrecht, verlängert ihn aber nicht. Um sich komplett einzucremen sollten Erwachsene 2–3 Esslöffel Sonnencreme verwenden
- 👕 Wie lange Sonnencreme schützt kann man ganz einfach berechnen.

↙
Faustformel: Lichtschutzfaktor (LSF) $30 \times 10 = 300$ Minuten Schutz. Bei sehr heller Haut ist es etwas weniger, bei sehr dunkler Haut etwas mehr.

ESSEN & TRINKEN

Wem heiß ist, der schwitzt. Die dabei verloren gegangene Flüssigkeit und Mineralien müssen wieder aufgefüllt werden. Sonst kann es zu einer Austrocknung (Dehydrierung) kommen. Das kann lebensgefährlich sein.

Vorbeugen geht aber nicht nur mit Wasser, sondern auch mit leckeren und frischen Lebensmitteln:

- 🥤 Gesunde Personen sollten bei Hitze etwa 2 bis 3 Liter am Tag trinken. Zum Beispiel bei Herz- oder Nierenerkrankheiten bitte die Trinkmenge mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen.
- 🥤 Trinke Getränke nicht stark gekühlt oder mit Eis. Der Körper muss das Getränk im Magen sonst erst aufwärmen. Das erzeugt zusätzliche Wärme. Man schwitzt wieder mehr.
- 🥤 Geeignete Getränke sind **Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees** ohne Zucker. Du kannst auch Saft mit Wasser mischen (Verhältnis 3 Teile Wasser zu 1 Teil Saft).
- 🥤 Trink-Apps können dabei helfen, dass du regelmäßig an das Trinken denkst.
- 🥤 **Vermeide Alkohol, Koffein und Getränke mit viel Zucker.** Sie können dem Körper Wasser entziehen.

- 🥤 Vermeide fettige und schwere Speisen. Obst und Gemüse sind super (Wassermelone, Gurke, Tomate,...). Sie enthalten viel Wasser.
- 🥤 Iss lieber mehrere kleine Mahlzeiten statt drei große.




Achte darauf, ausreichend zu trinken!

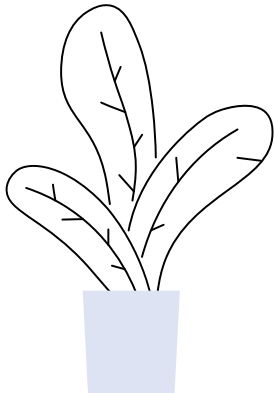


Auch zu Hause kann mehrtägige Hitze zu einer starken Belastung werden. Der Körper arbeitet auf Hochtouren. Er versucht seine Kerntemperatur aufrecht zu erhalten und nicht zu überhitzen. Eine erholsame Nacht ist in Tropennächten ($\geq 20\text{ }^{\circ}\text{C}$ Außentemperatur nachts) fast nicht möglich.




Hier ein paar Tipps, wie du es dir zu Hause angenehmer machen kannst:

Kühle Räume

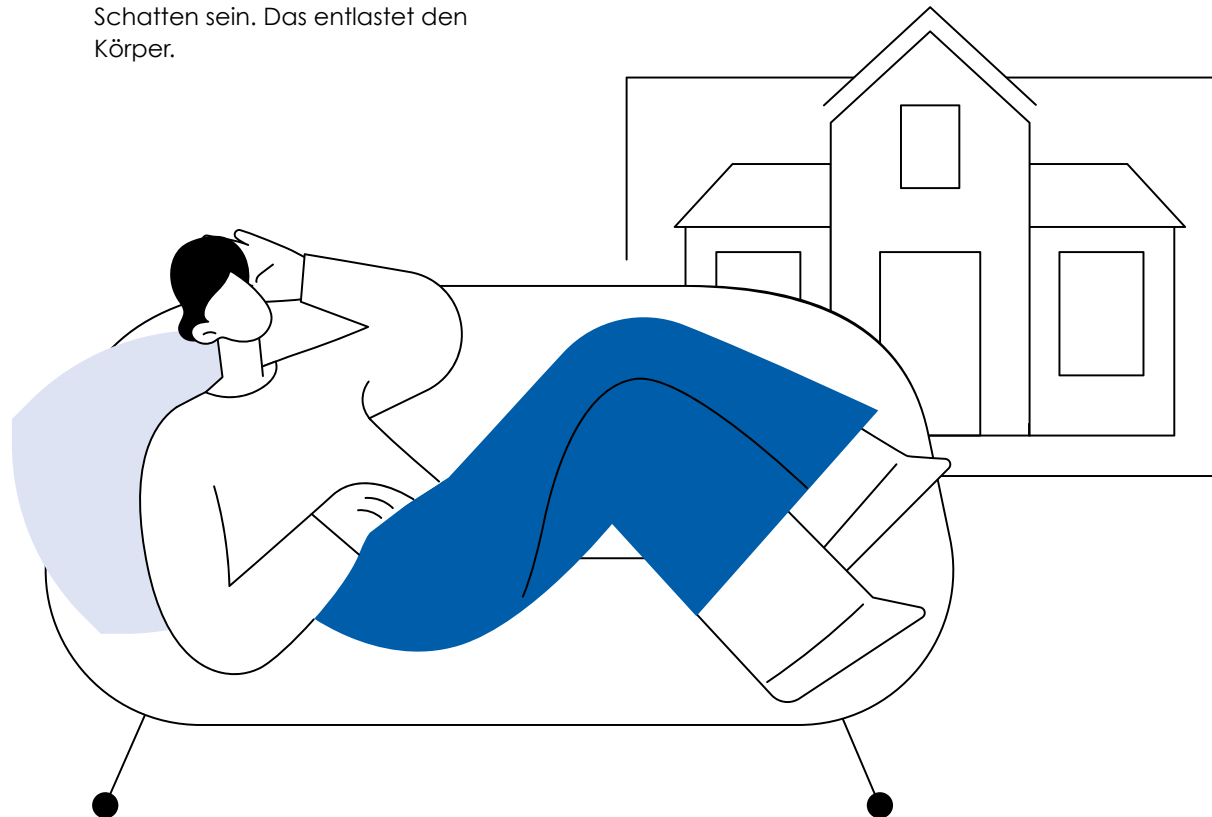
-  **Lüfte deine Wohnräume nachts und am frühen Morgen.** Halte deine Räume tagsüber mit Jalousien, Rollos oder Vorhängen dunkel.
-  Nutze Klimaanlage nur bei Bedarf. So ist die Gefahr für eine Erkältung geringer. Schließe Fenster und Türen, wenn die Klimaanlage läuft. Das spart Strom und senkt das Risiko eines Stromausfalls.
-  Schalte elektronische Geräte aus, die du nicht nutzt. Sie erzeugen Wärme. Achtung: Nicht den Kühlschrank ausschalten.



Nachts

-  **Verwende leichte Bettwäsche** und wenige Kissen. Du kannst ein leeres Laken als Decke nehmen.
-  Trage nachts leichte Kleidung.
-  Wechsel zum Schlafen in einen kühleren Raum deiner Wohnung oder deines Hauses, wenn möglich.

Achte darauf, immer genügend Getränke zu Hause zu haben.



SCHWANGERE & BABYS

Eine Schwangerschaft kann bereits bei niedrigeren Temperaturen anstrengend sein. Bei heißen Temperaturen können bestimmte Beschwerden noch verstärkt werden. Für Babys und Kleinkinder gibt es ein paar besondere Hinweise. Ihre Körper sind noch sehr anfällig und müssen besonders geschützt werden. Hinsichtlich der Bekleidung gelten die Tipps der folgenden Seite.

Hier einige Tipps zum Verhalten bei Hitze für Schwangere sowie für Babys und Kleinkinder:

Schwangere

- ♥ In der Schwangerschaft produziert der Körper mehr Wärme. Das kann durch die Sommerhitze zunehmen. Beschwerden wie Kreislaufprobleme, Müdigkeit oder schwere und geschwollene Beine können verstärkt werden.
- ♥ **Trinke ausreichend.** Mineralwasser eignet sich am besten.
- ♥ Lege zur Mittagszeit eine ausgiebige Pause in kühlen Räumen ein. Lege die Beine hoch. Das entlastet die Blutgefäße und hilft gegen geschwollene Beine.
- ♥ **Achte auf ausreichenden Sonnenschutz.** Die Haut in der Schwangerschaft kann empfindlicher auf Sonnenlicht reagieren.

Kleine Erholungs- und Erfrischungspausen zwischendurch sind in der Schwangerschaft bei Hitze besonders wichtig.



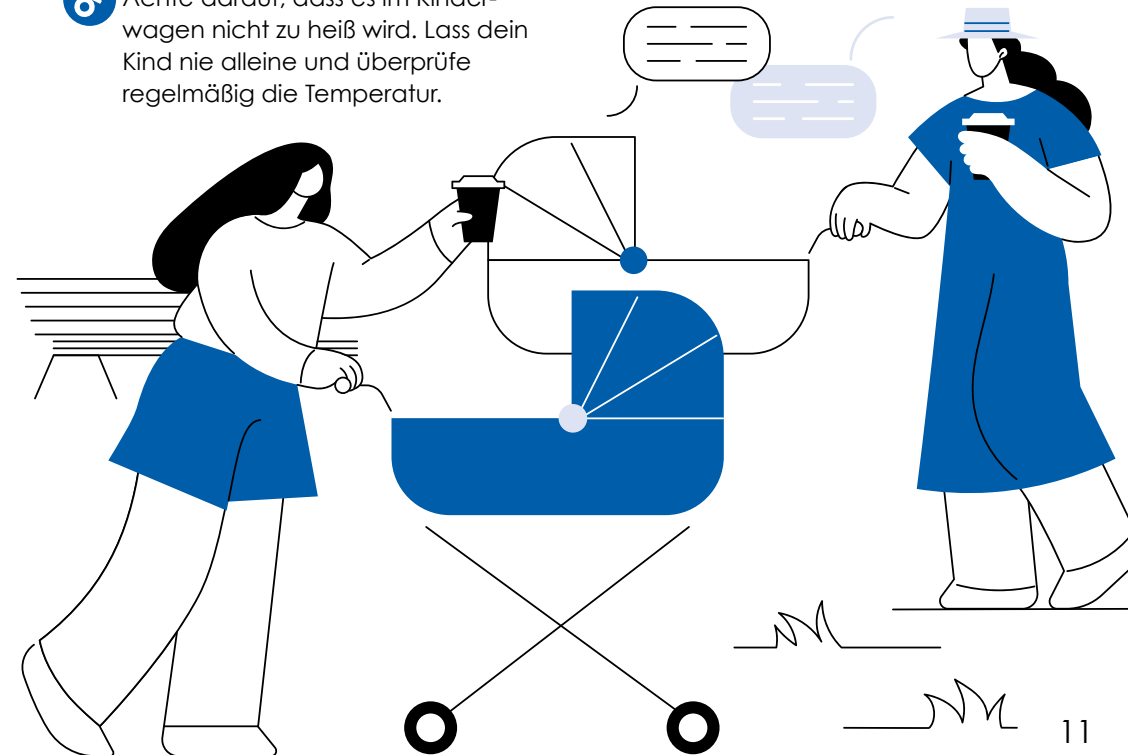
Babys

Sonnenschutz:

- ♂ Babys bis zu einem Jahr sollten nicht in der Sonne sein. Ihre Haut und Augen sind noch sehr empfindlich.
- ♂ **Im ersten Lebensjahr sollten Babys nicht mit Sonnencreme eingecremt werden.** Sie kann die empfindliche Haut stark belasten.
- ♂ Benutze ein Verdeck oder einen Schirm für den Kinderwagen.
- ♂ Achte darauf, dass es im Kinderwagen nicht zu heiß wird. Lass dein Kind nie alleine und überprüfe regelmäßig die Temperatur.

Essen & Trinken:

- ♂ **Säuglinge sollten nur gestillt werden oder PreNahrung bekommen.** Gib ihnen KEIN Wasser! (Stichwort: Wasservergiftung)
- ♂ Ab dem 6. Monat kannst du ihnen leichte Mahlzeiten anbieten. Obst und Gemüse wie Wassermelone, Äpfel, Gurken oder Suppen sind gut. Sie liefern viel Flüssigkeit und Energie. Außerdem belasten sie den Körper nicht.



KINDER

Für Kinder ist Hitze besonders gefährlich. Sie können ihre Körpertemperatur noch nicht gut regulieren. Sie schwitzen weniger, bilden aber mehr Körperwärme. Ihre Haut ist noch besonders anfällig gegenüber UV-Strahlungen der Sonne. Je jünger ein Kind ist, desto mehr Schutz wird benötigt.

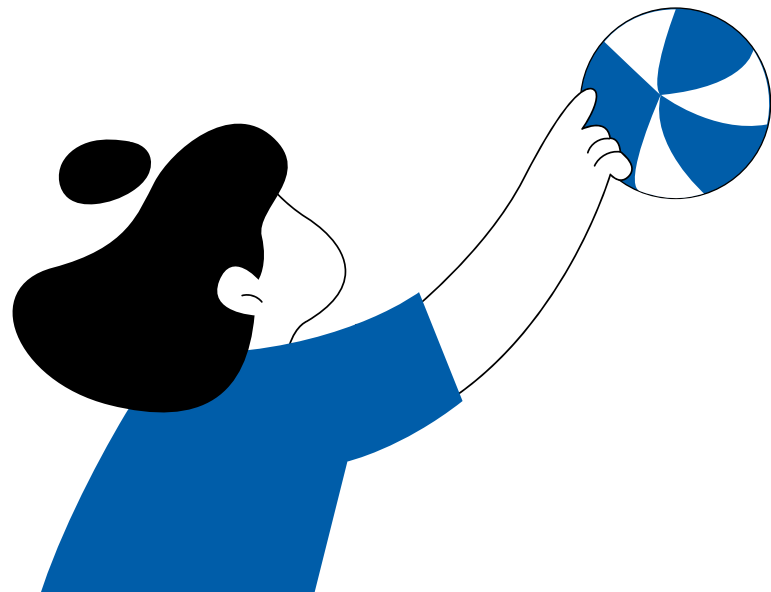
Hier einige Tipps, um heiße Tage für Kinder sicherer zu machen:

Draußen unterwegs

- ☁ Kinder sollten lieber im Schatten spielen.
- ☁ Kinder sollten am besten morgens oder abends sobald es kühler ist draußen spielen.
- ☁ Nach dem Spielen im Wald oder auf der Wiese **Kinder auf Zecken überprüfen**.

Essen und Trinken

- 🥤 **Biete deinem Kind leichte Mahlzeiten an.** Obst und Gemüse wie Wassermelone, Äpfel, Gurken oder Suppen sind gut. Sie liefern viel Flüssigkeit und Energie. Außerdem belasten sie den Körper nicht.
- 🥤 Biete deinem Kind immer wieder Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen (Verhältnis 3 Teile Wasser zu 1 Teil Saft) an.

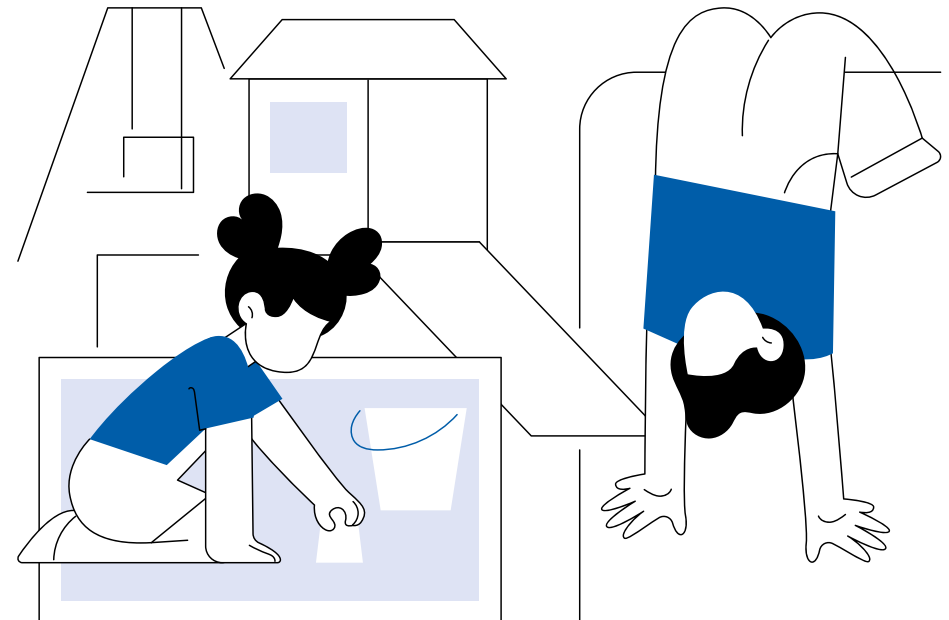


Kleidung und Hautschutz

- 👕 Bedecke die Haut mit lockerer Kleidung aus dicht gewebtem Stoff. Leinen ist dafür sehr gut geeignet. UV-Shirts schützen beim Baden.
- 👕 Gib deinem Kind eine **Kopfbedeckung mit Ohren- und Nackenschutz**. Die Kleidung sollte die Schultern und teilweise Arme und Beine bedecken.
- 👕 Wähle Schuhe, die den Fußrücken schützen.
- 👕 Verwende Sonnenbrillen mit UV-Schutz für deine Kinder (Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1 und UV-400).

Gehe mit gutem Beispiel voran. So können sich Kinder von klein auf an den richtigen Umgang mit der Sonne gewöhnen.

- 👕 Trage bei deinem Kind **Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30** auf unbedeckte Haut auf. Das Hautkrebsrisiko durch Verbrennung ist bei Kindern größer.
- 👕 Creme alle 2 Stunden nach. Achtung: das Nachcremen hält den Schutz aufrecht, verlängert ihn aber nicht.
- 👕 Zum Baden und Plantschen auf wasserfesten Sonnenschutz achten.

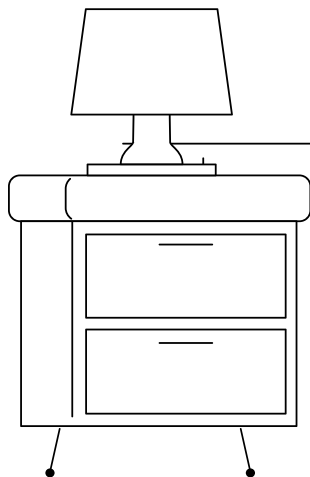


SENIOR:INNEN & MEDIKAMENTE

Personen ab 65 Jahren nehmen Hitze nicht so stark wahr wie jüngere Menschen. Daher sind sie stärker gefährdet. Hier einige zusätzliche Tipps speziell für Personen über 65 und ihre Angehörigen:

Angehörige / Bekannte

- ☞ Kontaktiere ältere, kranke oder alleinlebende Personen. **Frage sie nach ihrem Befinden** und erinnere sie an das Trinken. Auch bei älteren Personen gelten die täglichen Empfehlungen von 2–3 Litern bei Hitze. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollte die Trinkmenge mit der Ärztin oder dem Arzt abgesprochen werden.
- ☞ Sprich mit älteren Personen in deinem Umfeld über das richtige Verhalten bei Hitze. Empfiehl ihnen gerne dieses Heft.



Senior:innen

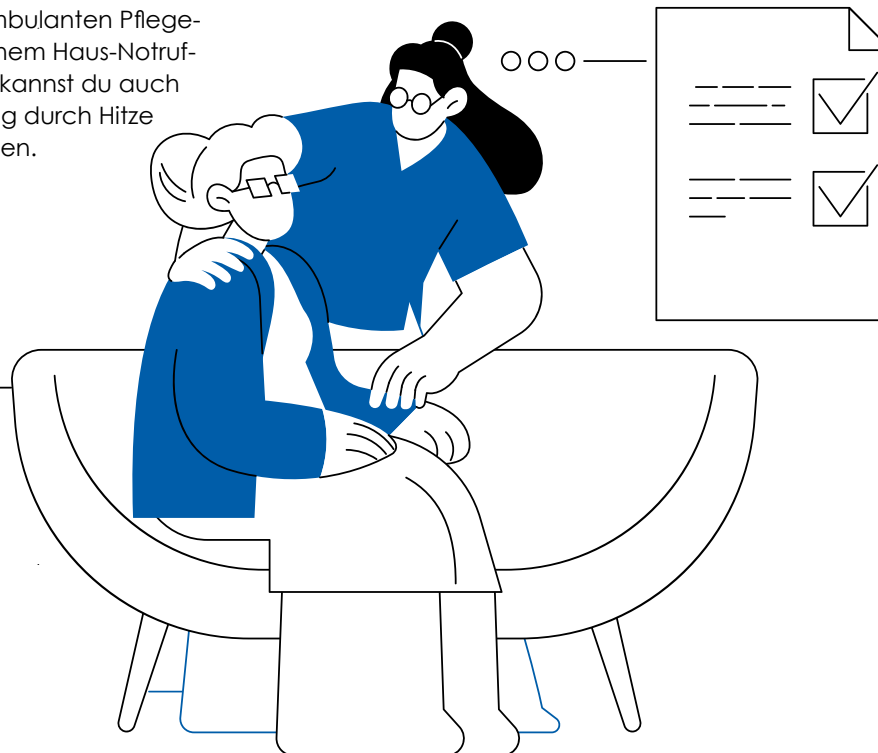
- ☞ Mit dem Alter nimmt das Durstgefühl ab. **Trinke daher regelmäßig, auch wenn du keinen Durst hast.** Eine Austrocknung (Dehydrierung) kann lebensgefährlich sein.
- ☞ Besprich mit deinem Arzt die Einnahme von Medikamenten. Blutdruckmedikamente könnten angepasst werden müssen.
- ☞ Frage beim ambulanten Pflegedienst nach einem Haus-Notruf-System. Damit kannst du auch bei Erschöpfung durch Hitze schnell Hilfe rufen.

Wenn du Medikamente nimmst, solltest du wissen, wie du sie aufbewahren sollst. Das gilt bei jedem Wetter. Wenn es heiß ist, können manche Medikamente anders wirken. Auch der Körper reagiert auf Hitze. Die Blutgefäße weiten sich und dadurch wird auch der Herzschlag stärker. Es kann sein, dass Medikamente daran angepasst werden müssen.

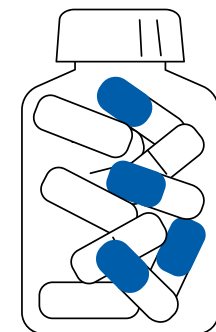
Lies hier einige Tipps zum Umgang mit Medikamenten:

Medikamente

- ☞ Besprich Medikamentenpläne mit deinem Hausarzt oder Facharzt.
- ☞ Sprich mit deinem/deiner Hausarzt/Hausärztin oder deinem/deiner Facharzt/Fachärztin wie du dich mit deiner Krankheit bei Hitze verhalten sollst.
- ☞ Die meisten Medikamente müssen unter 25 °C gelagert werden. So bleiben sie wirksam. Überprüfe die Packungsbeilage, **wie deine Medikamente gelagert werden sollen.** Sprich auch mit deiner Arztpraxis oder Apotheke, ob die Medikamente bei Hitze in den Kühlschrank sollten.



Lass die Medikamente nicht im Auto liegen. Dort wird es zu heiß. Kühltaschen können hilfreich sein.



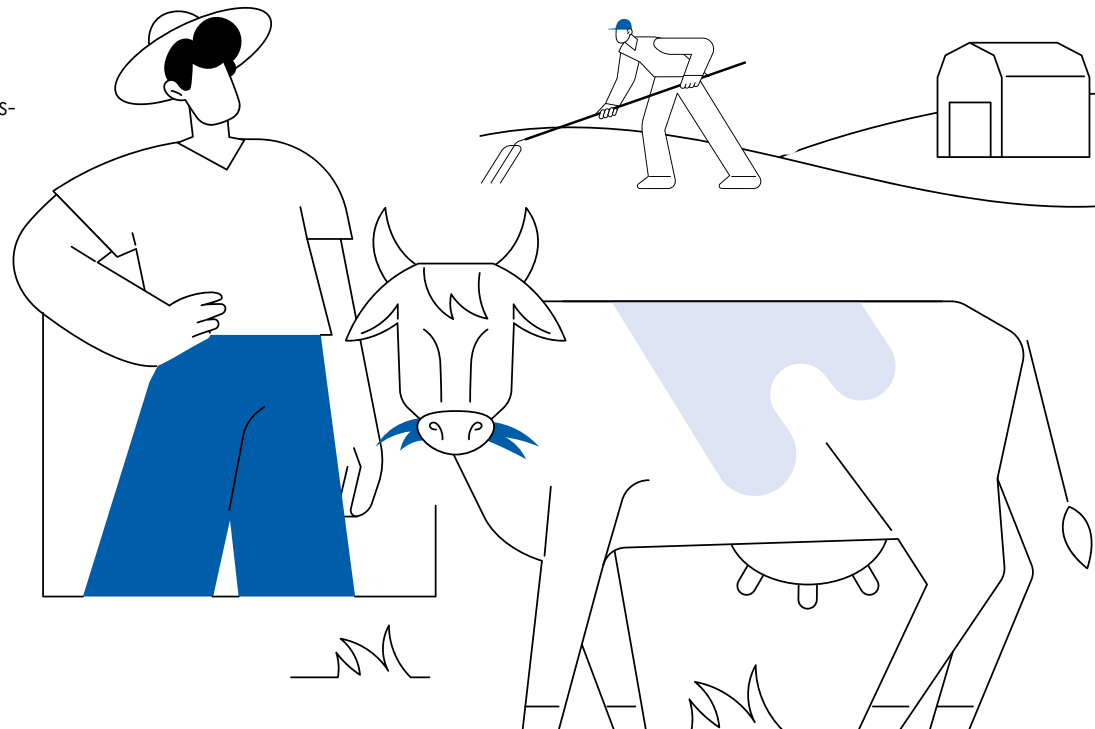
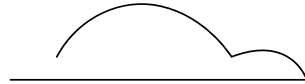
DRAUSSEN ARBEITEN & LEBEN

Wer draußen arbeitet, ist dem Wetter besonders stark ausgesetzt. Worauf du dabei achten solltest, liest du in den folgenden Verhaltenstipps:

Auch Menschen, die kein Zuhause haben, sind sehr stark von Hitze betroffen. Vor allem in der Stadt heizt sich die Umgebung stark auf. Kühle Orte sind schwer zu finden. Wie du ganz leicht unterstützen kannst, haben wir hier zusammengefasst:

Draußen arbeitende Personen

- ☁️ Trinke jede Stunde **zwei bis vier Gläser Mineralwasser** oder Fruchtsaftschorlen wenn du draußen körperlich arbeiten musst. So wird dein Wasserhaushalt ausgeglichen.
- ☁️ Nimm dir öfter kleine Pausen drinnen oder im Schatten.
- ☁️ Achte auf **ausreichenden Sonnenschutz**.
- ☁️ Besprich mit deinem Arbeitgeber mögliche Anpassungen der Arbeitszeiten. Vielleicht kannst du mehr morgens oder abends arbeiten.



Wohnungslose Menschen

Achte auf wohnungslose Menschen:

- 🏠 Sprich die Personen freundlich an. **Wecke in der Sonne schlafende Personen**. Biete deine Hilfe an.
- 🏠 Verschenke Wasser oder Sonnenschutz.

- 🏠 **Spende leichte Sommerkleidung und Kopfbedeckungen** an regionale Hilfsorganisationen oder Obdachlosenunterkünfte.

Achte auf die Hinweise auf der Rückseite dieses Heftes und rufe bei Bedarf Hilfe.

Anzeichen und Verhalten bei (Klein-)Kindern

Bei folgenden Anzeichen das Kind unbedingt aus der Sonne nehmen. Kühle (nicht kalte!) Tücher auf Arme, Beine und Kopf legen. Trinken/Stillen anbieten. Es könnte sich um einen Hitzschlag, Sonnenstich und Dehydration handeln.

- Haut ist gerötet, Körper fühlt sich heiß an.
- Jammert oder gibt ungewöhnliche Laute von sich.
- Setzt keinen Urin ab bzw. Urin riecht intensiv und ist dunkel verfärbt.
- Trinkt das Kind nicht und der Zustand bessert sich nicht, sofort Rettungsdienst rufen:

**RETTUNGSDIENST
TEL. 112**

Reagiert das Kind nicht auf Ansprache und Berührungen, direkt den Rettungsdienst rufen (Telefon 112)



Quellen und weitere Informationen:

Bundesamt für Strahlenschutz (2019): Sonne, aber sicher! Sonnenschutz für Kinder in Kindergarten und Grundschule- Infobroschüre für Eltern. Online abrufbar unter: <https://www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/broschueren/unterricht-uv/brosch-elfern-gs-online.html>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018): Sonne und Hitze: schützen und kühlen. Online abrufbar unter: <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/das-baby-vor-gefahren-schuetzen/sonne-und-hitze/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Klima-Mensch-Gesundheit: Hitze und Hitzeschutz- Tipps bei Hitze. Online abrufbar unter: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/>

Deutsche Krebshilfe (2022): Clever in Sonne und Schatten. Tipps für Eltern von Kindergartenkindern. Online abrufbar unter: <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/fuer-den-kindergarten/>

Deutsche Krebshilfe (2023): Clever in Sonne und Schatten. Tipps für Eltern von Kleinkindern. Online abrufbar unter: <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/fuer-den-kindergarten/>

Deutscher Wetterdienst: Klimatologische Rückblicke. Online abrufbar unter: [Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Leistungen - Temperatur](https://www.dwd.de/DE/leistungen/wetter_und_klima_deutscher_wetterdienst_leistungen_temperatur)

Niedersächsisches Kompetenzzentrum Klimawandel (NIKO) (2024): NIKLIS — Das Niedersächsische Klimainformationssystem. Online abrufbar unter: [NIKO - Klimadaten Niedersachsen](https://www.niko.de/klimatemen/klimadaten-niedersachsen)

Umweltbundesamt & Deutscher Wetterdienst (Hrsg.) (2019): Klimawandel und Gesundheit. Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen. Online abrufbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze>

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2013): Umwelt und Kindergesundheit. Gesünder groß werden – Ein Ratgeber. Online abrufbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/umwelt-kindergesundheit>

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2021): Der Hitzeknigge. Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze. Online abrufbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge>

Weltgesundheitsorganisation (2019): Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden- Neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen. Online abrufbar unter: <https://www.who.int/europe/de/publications/item/WHO-EURO-2011-2510-42266-58691>

Herausgeber:

Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont
Hugenottenstraße 6
31785 Hameln
E-Mail: gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de
www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de

Bildnachweis

Illustrationen @Visual Generation – stock.adobe.com

Gestaltung wollenweber-design.de

NOTFALL

Wichtig: Achte auf deine Mitmenschen. Vor allem Ältere, Vorerkrankte, Kleinkinder und Schwangere sowie Wohnungslose sind besondere Risikogruppen. Bei folgenden Symptomen solltest du oder Menschen in deiner Umgebung immer den **Rettungsdienst/ Notarzt über die 112** alarmieren:

- Heftige Kopfschmerzen
- Unstillbares Erbrechen
- Sehr hohe Körpertemperatur (>39 °C)
- Plötzliche Verwirrtheit
- Krampfanfall
- Bewusstseinsveränderung (u. a. Angst, Halluzinationen und Desorientiertheit)
- Kreislaufschock (u. a. Schwindel, Verwirrtheit, Ohnmacht)
- Bewusstlosigkeit

Bitte um Hilfe, wenn du die aufgeführten Symptome an dir selbst bemerkst. Gehe so schnell wie möglich in den Schatten.

