

## Weitere Tipps

### Kleidung

Für das Wohlbefinden und für die Belüftung der Haut eignet sich besonders **helle und weite Kleidung aus Naturtextilien**, zum Beispiel Baumwolle. Synthetische Kleidung hingegen verhindert eine gute Luftzirkulation.

### Medikamente

**Problematisch** kann im Hochsommer die Einnahme bestimmter Medikamente sein. Hier empfiehlt sich eine Absprache mit dem behandelnden Arzt.

### Wasser

**Kneippgüsse, nasse Handtücher** oder **kalte Fußbäder** können ein gutes Mittel sein, um heiße Sommertage besser zu überstehen.

Wer unterwegs ist oder arbeiten muss, kann eine erleichternde Abkühlung erreichen, indem er **die Unterarme unter einen kalten Wasserstrahl hält**. Besonders geeignet dafür sind die Innenseiten der Gelenke. Wie auch bei den Fußbädern ist dies gleichzeitig ein hervorragendes Training für das Gefäßsystem.

Der **Wechsel von Wärme zu Kälte** regt den Kreislauf an. Man sollte ihn aber auch nicht durch eine plötzliche kalte Dusche überfordern. Gerade wenn der Kreislauf an besonders heißen Tagen ohnehin schon belastet ist, kann eine solche Überlastung gefährlich sein.

Um bei Hitze besser einschlafen zu können, ist eine kalte Dusche kein günstiges Mittel. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, Körperwärme kann so schlechter abgegeben werden. Umgekehrt bewirkt **eine lauwarme Dusche** eine Gefäßerweiterung und Sie fühlen sich letztlich frischer.

### Räume und Belüftung

Häuser und Wohnungen, insbesondere solche mit einer großen Fensterfläche nach Süden, heizen sich bei Sonneneinstrahlung sehr stark auf. Deshalb sollte eine **Beschattung der Fenster über den Tag** möglich sein. Lüften Sie vor allem in den Morgen- und Abendstunden und halten Sie die Fenster am Mittag und Nachmittag geschlossen.

### Rauchen

Abgesehen davon, dass Rauchen ohnehin gesundheitsschädlich ist, bewirkt das Rauchen eine Verengung der Blutgefäße, sodass das Schwitzen erschwert wird und ein **Hitzestau** entstehen kann.



Foto: Günther Richter / Pixelio.de

## Erste Hilfe

### Verhalten und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitzeunfällen

#### Gehen Sie nicht achtlos an Hilfebedürftigen vorbei – helfen Sie!

Sie bemerken eine hilfsbedürftige Person? Hitze, pralle Sonne?	Anschauen, ansprechen, anfassen!
Roter, heißer Kopf? Unruhe, Angst, Schmerzen? Blasse Hautfarbe?	In den Schatten bringen, Kleidung lockern, Kopf kühlen, Flüssigkeitsmenge ausgleichen! Oberkörper erhöht lagern! Ermutigen, trösten, betreuen!
	Hinlegen, Beine hoch lagern, Atmung und Puls prüfen!

Medizinische Hilfe anfordern über Notruf **19 222** oder **112** oder Ärztlichen Bereitschaftsdienst **116 117**

Nehmen Sie an einer Erste-Hilfe-Ausbildung teil oder frischen Sie Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. Informationen über Erste-Hilfe-Kurse in Hannover erhalten Sie über die entsprechenden Rettungsdienste der Kommunen, Hilfsorganisationen und privaten Rettungsdienstunternehmen.

Sollten Sie unsicher sein, wie Sie sich bei Hitze verhalten sollen und Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.



### LANDESHAUPTSTADT HANNOVER DER OBERBÜRGERMEISTER

#### FACHBEREICH UMWELT UND STADTGRÜN BEREICH UMWELTSCHUTZ

Prinzenstraße 4  
30159 Hannover

[umweltschutz@hannover-stadt.de](mailto:umweltschutz@hannover-stadt.de)

**Redaktion:**  
Dirk Schmidt, Ingrid Schulz

**Gestaltung:**  
m.göke, Hannover

**Druck:**  
Steppat Druck, Laatzen  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

**Verantwortlich i. S. d. Redaktion:**  
Karin van Schwartzenberg

**Stand:**  
Juli 2012

Die Inhalte wurden vom Forum Gesunde Stadt Stuttgart e. V. erarbeitet und erstmalig veröffentlicht.

[www.hannover.de](http://www.hannover.de)



Foto: Kurt Michel / Pixelio.de

Hannover im Klimawandel: Folgen und Anpassung

## GROSSE HITZE! WAS TUN?

Verhaltenstipps für heiße Tage

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

HANNOVER

## Hannover im Klimawandel

Das Klima ändert sich weltweit, es wird im Durchschnitt wärmer. Auch in Hannover wird dies Folgen für die Lebensbedingungen der Menschen haben. Die Wärmebelastung in der Stadt während der Sommermonate wird deutlich zunehmen.

Der Sommer 2003 ließ jede Menge Rekorde purzeln – er war der Wärmste seit der Aufzeichnung des Wetters im Jahre 1878. Die Anzahl der Sommertage in Hannover war auch einmalig: 63 statt 32 (langjähriges Mittel) und an der Wetterstation Hannover-Herrenhausen wurden insgesamt 21 Tage mit Temperaturen über 30 °C verzeichnet.

Viele Menschen begrüßten den täglichen Sonnenschein, denn die heiße Sonne vermittelte ein Gefühl von „Urlaub im eigenen Land“.

Aber die hochsommerlichen Temperaturen haben eine Kehrseite sowohl für das Land als auch für die Menschen. Viele leiden unter der großen Hitze, besonders Menschen mit Vorerkrankungen, Menschen mit Behinderungen und ältere Menschen. Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfe oder Verwirrtheit können die Folge sein. Und in Extremfällen droht sogar ein Hitzschlag mit Kreislaufkollaps.

Wir können uns jedoch im Alltag auf ein Leben mit der Hitze vorbereiten und uns auf sie einstellen. Diese Broschüre möchte einen Beitrag dazu leisten, wie Sie sich mittels bestimmter Verhaltensregeln und gesundheitlich angepasster Lebensweise in künftigen Hitzeperioden schützen können.

## Trinken, trinken, trinken ...

Der menschliche Körper versucht konstant eine Temperatur zwischen ca. 36,5 °C bis 37 °C zu erhalten. Um sich Kühlung zu verschaffen, verdunstet der Körper an heißen Tagen bis zu zwei Liter Flüssigkeit durch Schwitzen. Besonders wichtig ist es deshalb, ausreichend zu trinken. Gesunde Erwachsene sollten daher an heißen Tagen bis zu drei Liter trinken. Dies ist oft mehr, als das eigene Durstgefühl verlangt.

Für ältere Menschen ist das Trinken von besonderer Bedeutung. Aufgrund verminderten Durstempfindens und aus Angst vor häufigen Toilettengängen oder Inkontinenz wird oft zu wenig getrunken. Auch die Medikamenteneinnahme braucht genügend Flüssigkeit, damit die Medikamente vom Körper optimal verstoffwechselt werden können.

**Sollten Erkrankungen vorliegen, ist im Hinblick auf die tägliche Trinkmenge eine Absprache mit dem behandelnden Arzt notwendig!**

Eltern kleiner Kinder sollten besonders gewarnt sein. Kinder haben durch das Wachstum einen erhöhten Stoffwechsel und einen vergleichbar höheren Flüssigkeitsbedarf. Sie können die Hitze weniger effizient ableiten als Erwachsene. Bereits 20 Minuten im heißen Auto können zuviel sein!

### Getränkeverteilung über den Tag

Günstig ist das Bereitstellen einer Tagesmenge, die bis abends getrunken werden sollte. Trinken Sie regelmäßig, auch ohne Durstgefühl. Für die älteren Menschen in Alten- und Pflegeheimen empfiehlt sich ein Trinkplan. In Kindertagesstätten sollten immer Getränke bereitstehen, damit die Kinder jederzeit trinken können. Wichtig ist das Bereitstellen von Getränken schon vor den Mahlzeiten, damit sie zu den Mahlzeiten getrunken werden können.

### Getränketemperatur

Auf eiskalte Getränke sollte verzichtet werden. Sie löschen nur vorübergehend den Durst und können die körpereigene Wärmeproduktion anregen, so dass man noch mehr schwitzt.

### Alkohol

Ist nicht ratsam, denn Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit, erweitert die Gefäße und strapaziert den Kreislauf zusätzlich.

### Koffeinhaltige Getränke

Kaffee, schwarzer und grüner Tee enthalten alle Koffein, so wird dem Körper noch mehr Flüssigkeit entzogen.

### Empfehlenswert

Mineralwasser, schwach gesüßte Kräuter- und Früchtetees, Bouillon oder verdünnte Fruchtsäfte, denn sie bringen die mit dem Schwitzen verloren gegangenen Mineralstoffe wieder zurück.

## Essen – aber richtig

Die Essgewohnheiten sollten der Sommerhitze angepasst sein. Verzichten Sie auf schwere, fette und kalorienhaltige Kost, die die Darmdurchblutung und den Blutdruck unnötig belastet.

Besonders empfehlenswert an heißen Sommertagen sind zum Beispiel Salate oder eine Gemüsesuppe mit Brot. Außerdem sollte man wasserreiches Obst und Gemüse essen, vor allem Kirschen, Melonen, Gurken, Paprika usw. Sie enthalten neben viel Flüssigkeit zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Auch der Grillabend sollte leicht gestaltet sein. Anstatt fettes Fleisch und Würste, lieber Gemüse, Geflügel oder Fisch auf den Rost.

## Körperliche Betätigung und Sport im Freien

Der gesunde Menschenverstand ist die beste Art der Vorbeugung. Achten Sie deshalb besonders auf Ihre Körpersignale bei körperlichen Belastungen. Übermäßige körperliche Anstrengung bei Hitze sollte vermieden werden, weil das Herzkreislauf-System stark beeinträchtigt werden kann. Trotzdem ist Bewegung auch im Sommer wichtig und notwendig für die Körperfunktionen.

- Körperliche Betätigungen wie Besorgungen, Spaziergänge und Sport sollten möglichst in den frühen Morgenstunden oder späten Abendstunden und nicht in den heißen Mittagsstunden erfolgen.
- Tragen Sie ausreichenden Sonnenschutz (Kopfbedeckung).
- Bevorzugen Sie schattige Orte. Verwenden Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, um Sonnenbrände zu vermeiden.
- Steigern Sie die körperlichen Belastungen langsam, weil der Körper mehr Zeit zur Akklimatisation benötigt.
- Vermeiden Sie intensives Ausdauertraining bei Temperaturen über 30 °C.
- Nach sportlicher Belastung sollten Sie an einem kühlen Ort „abschwitzen“.
- Bei sportlicher Betätigung (abhängig von Dauer, Intensität und Sportart) ist die Trinkmenge deutlich zu erhöhen.