



REGION HANNOVER IM KLIMAWANDEL

Das Klima ändert sich weltweit, es wird im Durchschnitt wärmer. Auch in der Region Hannover wird dies Folgen für die Lebensbedingungen der Menschen haben. Die Wärmebelastung im Regionsgebiet wird insbesondere in den Städten und Ortschaften während der Sommermonate 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. In diesem Jahr erlebten wir einen neuen Hitzerekord mit den heißesten Pfingsttagen seit Jahrzehnten.

GESUNDHEITSTIPPS FÜR DIE HEISSEN TAGE

Das Licht der Sonne hat viele positive Wirkungen. Es steigert unter anderem das Wohlbefinden und fördert die Vitamin-D-Produktion. Doch zu viel Sonnenschein und länger anhaltende Hitze können auch Unbehagen, gesundheitliche Probleme und sogar Krankheiten wie Hautkrebs begünstigen. Wenn die Temperaturen über die 30-Grad-Marke klettern, hört für viele die Freude am Sommer auf. Besonders Menschen im Alter, mit Vorerkrankungen oder Behinderungen leiden darunter. Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfe oder Verwirrtheit können die Folge sein. Und in Extremfällen droht sogar ein Hitzschlag mit Kreislaufkollaps. Diese Broschüre gibt Verhaltenstipps und Hinweise, wie der Mensch besser durch die heiße Jahreszeit kommt.



REGELMÄSSIG TRINKEN

Der menschliche Körper versucht, seine Körpertemperatur immer konstant zu halten, unabhängig von der jeweiligen Umgebungstemperatur. An heißen Tagen hält er sie durch Schwitzen aufrecht, sodass bis zu zwei Liter Flüssigkeit verdunstet werden können. Schwitzen ist eine natürliche Reaktion des Körpers, mit dem er sich vor Überhitzung schützt und sollte nicht unterdrückt werden. Dies geschieht beispielsweise durch rauchen.

Die empfohlene Trinkmenge liegt für gesunde Erwachsene zwischen 1,5 bis 2 Liter täglich. Bei sehr hohen Außentemperaturen reicht dies allerdings nicht aus. Es sollte mehr getrunken werden, oft sogar mehr, als das Durstgefühl verlangt. Aber man sollte generell nicht warten, bis man durstig ist, sondern sich angewöhnen, regelmäßig zu trinken. Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers über einen bestehenden Mangel. Bei Kindern ist das Durstempfinden noch nicht so stark ausgeprägt. Gleichzeitig haben sie aber durch das Wachstum einen erhöhten Stoffwechsel und einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Außerdem vertragen sie Hitze schlechter als Erwachsene. Schon 20 Minuten im heißen Auto können zuviel sein.

Im Alter lässt das Durstempfinden meist nach. Aus Angst vor lästigen Toilettengängen oder bei Inkontinenz trinken ältere Menschen oft bewusst wenig. Besonders bei der Einnahme von Medikamenten sollte aber darauf geachtet werden, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, damit diese optimal wirken können. Wer sich unsicher ist, fragt am besten seinen Arzt, wie viel er trinken soll. Hier hilft festzulegen, wie viel von morgens bis abends getrunken werden soll. In Pflegeheimen empfiehlt sich ein Trinkplan, damit ein Überblick über die Trinkmenge gewährleistet ist. In Kitas und Schulen sollten immer Getränke bereitstehen. So gewöhnen sich die Kinder an regelmäßiges Trinken, auch beim Essen.



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



WASSER, TEE UND SÄFTE

Durch Schwitzen verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralstoffe. Mineralwasser und Trinkwasser pur sind ideal, diesen Verlust auszugleichen. Eine Scheibe oder ein Spritzer Zitrone, die nebenbei auch noch antibakteriell wirkt, peppen sie geschmacklich auf. Leitungswasser ist frisch, überall verfügbar und so kostengünstig wie kein anderes Getränk. Zudem ist es das bestkontrollierte Lebensmittel in Deutschland.

Fruchtsaftchorle mit Mineral- oder Trinkwasser im Verhältnis von mindestens einem Teil Saft zu zwei Teilen Wasser oder noch besser im Verhältnis 1:3 sind ebenso wie Kräuter- oder Früchtetee als Durstlöcher geeignet. Apfelsaftchorle liefert zudem viel Kalium. Wer zusätzlich noch auf Mineralstoffe achten möchte, sollte ein Mineralwasser mit einem Kalziumgehalt von mindestens 200 mg/l und einem Magnesiumgehalt von mindestens 50 mg/l bevorzugen. Der Mineralstoffgehalt von Leitungswasser ist je nach Entnahmegebiet unterschiedlich. Auch hier können verschiedene Mineralstoffe enthalten sein.

Leicht gesalzene Brühen oder eine Gemüsesuppe wie Gazpacho können helfen, das mit dem Schweiß verloren gegangene Kochsalz zu ersetzen.

BESSER VERMEIDEN

Eiskalte Getränke löschen nur vorübergehend den Durst und können die körpereigene Wärmeproduktion anregen, sodass man noch mehr schwitzt. Der Körper nimmt warme Getränke schneller auf; der Flüssigkeitsverlust wird schneller ausgeglichen. Alkohol strapaziert den Kreislauf zusätzlich und entzieht dem Körper Flüssigkeit. Man muss deshalb noch mehr trinken, um dies auszugleichen.

Von Getränken wie Kaffee, grünem und schwarzem Tee, Cola-Getränken und Energy-Drinks ist eher abzuraten. Das darin enthaltene Koffein beziehungsweise Tein regt zunächst den Kreislauf an, bevor er dann wieder deutlich absinkt. Bei Menschen, die Koffein oder Tein nicht gewohnt sind, kann es außerdem einen stark flüssigkeitsentziehenden Effekt haben. Süße Getränke wie Limonaden und Eistees machen wegen ihres hohen Zuckergehalts erst recht durstig, sind also ungeeignet. Außerdem enthalten sie viele Kalorien.



RICHTIG ESSEN

Leichte, gut verdauliche Nahrung, zum Beispiel Nudeln oder Reissalat, empfiehlt sich während der heißen Wetterphasen.

Salate und Obst, etwas Käse, Fisch und mageres Fleisch sind ideal. Zu bevorzugen sind wasserreiches Obst und Gemüse wie Melone, Gurke und Tomate. Bei Fett und schwerverdaulichen Speisen sollte man dagegen zurückhaltend sein.



SONNENSCHUTZ VON INNEN

Bei hohen Temperaturen benötigt der Körper verschiedene Stoffe, um seine Haut zu schützen und zu regenerieren. Betacarotin ist beispielsweise in orangefarbenem, rotem und grünem Obst und Gemüse enthalten und schützt die Zellen vor UV-Licht. Lycopin steckt vor allem in Tomaten sowie Tomatenprodukten und wirkt wie ein Sonnenschutz von innen. Vitamin E ist ein Zellschutzvitamin und hilft, die Hautalterung zu verzögern. Es kommt in hochwertigen Ölen wie Soja-, Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim-, Weizenkeim- und Distelöl, aber auch in Mandeln und Haselnüssen vor. Kalzium aus Milchprodukten hat eine zellstabilisierende Wirkung.

SONNENSCHUTZ VON AUSSEN

Um gesundheitliche Folgen, wie Sonnenbrände und langfristige Hautschäden, zu vermeiden, sollten freie Hautpartien wie Gesicht etc. vor UV-Strahlen speziell geschützt werden. Der Mensch verfügt zwar, je nach Hauttyp, über einen bestimmten Eigenschutz, sodass nicht sofort ein Sonnenbrand auftritt. Die Kraft der Sonne darf aber dennoch auch bei kurzer Einstrahlung nicht unterschätzt werden.

Bei längerem Aufenthalt in der Sonne sollte regelmäßig Sonnenmilch, -creme oder -spray aufgetragen werden. Dadurch kann weniger UV-Strahlung in die Haut eindringen. Je höher dabei der Lichtschutzfaktor ist, desto stärker ist auch die Schutzwirkung. Der richtige Faktor hängt unter anderem vom jeweiligen Hauttyp ab (siehe Tabelle unten).

TIPPS ZUM SONNENSCHUTZ

Durch Reibung der Kleidung an der Haut und Schwitzen geht der Sonnenschutz schnell verloren. Egal, wie hoch der Lichtschutzfaktor auch ist:

- Regelmäßiges Nachcremen ist wichtig!
- Wasserfeste Sonnencremes beim Schwimmen und Duschen im Freien oder bei starkem Schwitzen benutzen!
- Immer daran denken, alle ungeschützten Hautpartien einzucremen, auch Gesicht, Lippen, Ohren, nackte Kopfhaut und Fußrücken!
- Bei Sonnenbrand helfen kühle Tücher und ein kühler Raum. Außerdem: viel trinken! Bei starker, durch Sonnenbrand verursachter Rötung und bei Blasenbildung auf jeden Fall den Arzt/die Ärztin aufsuchen!

MERKMAL	KINDERHAUT	HAUTTYP 1	HAUTTYP 2	HAUTTYP 3	HAUTTYP 4
Hautfarbe	sehr hell	sehr hell, blass	hell	hellbraun	braun
Augenfarbe	alle Augenfarben	meist blau	blau, grün, grau	grau, braun	dunkel
Haarfarbe	alle Haarfarben	rötlich	blond	dunkelblond	dunkel
Sonnenbrand	sehr schnell	sofort	schnell	selten	kaum
Eigenschutzzeit	maximal 10 Minuten	5 bis 10 Minuten	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten	20 bis 30 Minuten
Empfohlener Lichtschutzfaktor	30 oder höher	30 bis 50+	20 bis 50	15 bis 30	10 bis 15

Internetseite: http://www.haut.de/im_fokus/sonnenschutz/Lichtschutz-Hauttypen_14.html



KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG UND SPORT IM FREIEN

Auf den eigenen Körper hören, ist die beste Art, sich zu schützen, vor allem bei körperlichen Belastungen. Übermäßige Anstrengung sollte bei Hitze grundsätzlich vermieden werden, weil das Herzkreislauf-System stark beeinträchtigt werden kann. Trotzdem ist Bewegung auch im Sommer wichtig und notwendig für Gesundheit und Wohlbefinden.

WEITERE TIPPS

Kleidung

Für das Wohlbefinden und für die Belüftung der Haut eignet sich besonders helle und weite Kleidung aus Naturtextilien wie Baumwolle. Bei starkem Schwitzen durch Ausdauersport, Leistungssport oder Hitze kann atmungsaktive Funktionskleidung sinnvoll sein. Diese wird eher enganliegend getragen.

Medikamente

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

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 an besonders heißen Tagen kann eine solche Überlastung gefährlich sein. Eine kalte Dusche eignet sich nicht, um bei Hitze besser einschlafen zu können. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, Körperwärme kann so schlechter abgegeben werden. Umgekehrt bewirkt eine lauwarme Dusche eine Gefäßerweiterung, und man fühlt sich letztlich frischer.

Räume und Belüftung

Häuser und Wohnungen, insbesondere mit einer großen Fensterfläche nach Süden, heizen sich bei Sonneneinstrahlung sehr stark auf. Deshalb sollte eine Beschattung der Fenster, möglichst von außen, über den Tag möglich sein. Die Räume sollten vor allem in den Morgen-, Abend- und Nachtstunden gelüftet werden und die Fenster am Mittag und Nachmittag geschlossen bleiben.

Rauchen

Abgesehen davon, dass Rauchen ohnehin gesundheitsschädlich ist, verengt es die Blutgefäße, sodass das Schwitzen erschwert wird.



Noch ein Tipp: Nutzen Sie den kostenlosen Newsletter-Service des Deutschen Wetterdienstes über Hitzewarnungen: www.dwd.de
⇒ Schlagwort „Newsletter-Service“
⇒ Schlagwort „Hitzewarnungen“



VERHALTEN UND ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN BEI HITZEUNFÄLLEN

Gehen Sie nicht achtlos an Hilfsbedürftigen vorbei – helfen Sie!

- Sie bemerken eine hilfsbedürftige Person?
⇒ **Anschauen, ansprechen, anfassen!**
- Liegt sie in der prallen Sonne?
⇒ **In den Schatten bringen, Kleidung lockern, Kopf kühlen, Getränke anbieten, am besten Wasser. Achtung: Die Person muss bei Bewusstsein sein, sonst droht sie sich beim Trinken zu verschlucken.**
- Roter, heißer Kopf?
⇒ **Oberkörper erhöht lagern!**
- Unruhe, Angst, Schmerzen?
⇒ **Ermutigen, trösten, betreuen!**
- Blasse Hautfarbe? Hinlegen,
⇒ **Beine hochlagern, Atmung und Puls prüfen!**

Medizinische Hilfe anfordern über **Notruf 112!**

Nehmen Sie an einer Erste-Hilfe-Ausbildung teil oder frischen Sie Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. Informationen über Erste-Hilfe-Kurse finden Sie im Internet.



Region Hannover

Herausgeber
Region Hannover
Fachbereich Umwelt
Höltzstraße 17
30171 Hannover

Region Hannover
Fachbereich Gesundheit
Gutenbergstr. 15
30880 Laatzen

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Umwelt und Stadtgrün
Prinzenstraße 4
30159 Hannover

Fotos

© forkART Photography – Fotolia.com
© lily – Fotolia.com
© Kzenon – Fotolia.com
© zagorodnaya – Fotolia.com
© Dudarev Mikhail – Fotolia.com
© Jenny Sturm – Fotolia.com
© Robert Kneschke – Fotolia.com

Gestaltung

Region Hannover, Team Medienservice und Post, Luisa Müller

Druck

Region Hannover, Team Medienservice und Post

Text

Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt

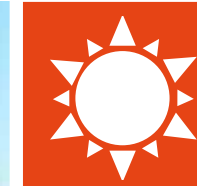
Stand

Juli 2014

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.



HANNOVER



REGION HANNOVER IM KLIMAWANDEL: FOLGEN UND ANPASSUNG

GROSSE HITZE! WAS TUN?

GESUNDHEITSTIPPS FÜR HEISSE TAGE

Landeshauptstadt

Hannover



Region Hannover