



## NÜTZLICHE LINKS

Weitere Tipps für heiße Tage:



So passen sich Region und Stadt  
an das Klima an:



## LEICHTE SPRACHE

Im Sommer kann es an vielen Tagen  
sehr heiß sein. Mit über 30 Grad.

Sonnen-Licht und Wärme sind gut  
für die Gesundheit.  
Und für die Seele.  
Die Menschen fühlen sich gut.  
Und haben bessere Laune.

Zu viel Sonne ist nicht mehr gut  
für die Gesundheit.  
Oder wenn es lange sehr heiß ist.

Das gilt besonders für Kinder.  
Oder für ältere Menschen.  
Oder für kranke Menschen.

Wenn es sehr heiß ist, muss man  
besonders gut auf sich aufpassen.

Auf den nächsten Seiten haben wir ein  
paar Tipps für Sie.

Damit es Ihnen auch an heißen Tagen  
gut geht.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

### IMPRESSUM

Region Hannover  
Fachbereich Umwelt  
Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement  
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover  
Fachbereich Umwelt  
und Stadtgrün  
Arndtstraße 1  
30167 Hannover

#### Text

Team Regionale Gesundheitsnetzwerke, Region Hannover

#### Kontakt

Fachbereich Umwelt / Fachbereich Gesundheitsmanagement:  
hitze@region-hannover.de

#### Redaktion

Region Hannover, Team Liegenschaftsmanagement und Klimaanpassung

#### Gestaltung & Druck

Region Hannover, Team Medien und Gestaltung  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

#### Fotos

Titel: Prostock-studio – adobeStock.com; Sonne: Lulu Berlu – adobeStock.com

#### Stand

Juni 2025

Gefördert durch:



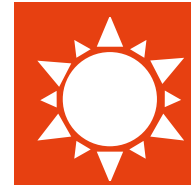
Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HANNOVER



REGION HANNOVER IM KLIMAWANDEL: FOLGEN UND ANPASSUNG

GUT DURCH DIE HITZE

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

Region Hannover  
**KLIMA  
PAKET**  
100% Klimaschutz



## HITZE IN DER REGION HANNOVER

Wärme ist schön – Hitze kann gefährlich sein. Ältere Menschen sind besonders gefährdet, da der Körper sich nicht mehr so leicht an hohe Temperaturen anpassen und seine Körpertemperatur konstant halten kann. Weiterhin ist die Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt und sie haben ein geringeres Durstgefühl, leben oft allein oder sind in ihrer Mobilität eingeschränkt. Gesundheitliche Vorbelastungen, wie Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes und Übergewicht können ein zusätzliches Risiko darstellen.

In der Region Hannover gibt es durch den Klimawandel mehr Tage über 30 °C (sog. Heiße Tage) und längere Hitzewellen. Hinzu kommt die Belastung durch UV-Strahlung und bodennahes Ozon. All dies hat vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Damit Sie als Seniorinnen und Senioren gut durch die heißen Tage kommen, haben wir im Folgenden einige praktische Tipps zusammengestellt.



## VERHALTEN IM TAGESVERLAUF

- Tagsüber Vorhänge und Rollläden schließen; bei Bedarf kurz querlüften, Ventilator anstellen oder Haut befeuchten.
- Lüften der Wohnung in den kühleren Morgen- oder Abend- und Nachtstunden.
- Keine Anstrengungen in der heißen Zeit (etwa 11 – 20 Uhr).
- Kühle, vor Sonne schützende Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen.
- Schattige Orte und Routen bevorzugen.
- Wiederholt Sonnencreme auftragen
  - Nase
  - unbehaarte Teile des Kopfes
- Abkühlen mithilfe kalter Fuß- oder Armbäder und feuchter Tücher.



## ESSEN UND TRINKEN

- Über den Tag verteilt 2–3 Liter trinken, sofern keine med. Gründe dagegensprechen. Geeignet sind Wasser, Brühe (in Maßen), Saftschorlen, ungesüßter Tee oder wenig Kaffeegetränke.
- Alkohol und stark gesüßte Getränke vermeiden, da sie Ihrem Körper Wasser entziehen.
- Suchen Sie sich unterwegs kostenfreie Trinkwasserzapfstellen:  
[www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)
- Überprüfen Sie Ihre Ausscheidung: Ist die Urinfarbe blassgelb, sind Sie ausreichend hydriert.
- Essen Sie über den Tag verteilt leichte Speisen in kleineren Portionen. Bevorzugen Sie frische, wasserhaltige Nahrung wie Salate, Gemüse und Obst.



## ACHTUNG!

- Bitte klären Sie mit Ihrer Hausarztpraxis, ob eine Anpassung Ihrer Medikamente bei großer Hitze notwendig ist. Und ob Ihre tägliche Trinkmenge ausreichend ist.
- Fragen Sie Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin oder in Ihrer Apotheke nach der richtigen Lagerung der Medikamente bei Hitze.
- Nehmen Sie bei folgenden Symptomen sofort Kontakt zu Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin auf: Erhöhter Pulsschlag, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit.
- Außerhalb der Sprechzeiten können Sie unter der Telefonnummer 116117 den ärztlichen Notdienst erreichen.
- Wählen Sie den **Notruf 112**, wenn Sie bei anderen Folgendes beobachten: Plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseins-trübung, Bewusstlosigkeit, Krampfanfall, Erbrechen oder erhöhte Körpertemperatur über 39 °C.