Der Hitzeknigge – auch in Englisch, Türkisch und Russisch

geschrieben von Redakteur | Juli 18, 2022

Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze – Broschüre gratis zum Download

Durch den Klimawandel erlebt auch Deutschland immer mehr Hitzetage und tropische Nächte. Besonders in dicht bebauten Innenstädten kann die Hitze zum Gesundheitsproblem werden. Das Umweltbundesamt gibt Tipps und Hinweise, wie Sie sich und andere vor extremer Hitze schützen. Auch Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder gilt es besonders zu schützen:

- Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen, die durch hohe Sonneneinstrahlung entstehen können. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- 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 (etwa Vorhänge).
- Kühlen Sie den Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Linderung verschaffen.
- Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten. Das gilt natürlich auch für Tiere.
- 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!

Viele weitere Tipps, Hinweise und Hintergrundinformationen zu Hitze finden Sie im Hitzeknigge und in der Broschüre Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen. Die Broschüre ist auch in Englisch, Türkisch und Russisch verfügbar.