

## So helfen wir bei Dürre in Süd- und Ostafrika



Erst bleibt der Regen aus, dann versiegen Bäche und Flüsse, schließlich die Brunnen. Spätestens dann ist die Lage lebensbedrohlich. Die Diakonie Katastrophenhilfe hilft, indem wir Wasserquellen wie Brunnen bauen und Trinkwasser bereitstellen. Wir unterstützen Bauern und Bäuerinnen mit Saatgut und Schulungen, z.B. in klimaresistenter Landwirtschaft. In Äthiopien verteilen wir Lebensmittel und verbessern Hygienemaßnahmen, um das Überleben zu sichern. So helfen die Projekte vielen Menschen, die von Dürre betroffen sind.



In Somalia unterstützen wir von der Dürre betroffene Menschen, deren Existenzgrundlagen gefährdet sind.

## Was Sie tun können

- Für 22 Euro kann eine sechsköpfige Familie in Äthiopien mit Nahrungsmitteln wie Mehl, Zucker, Öl und Bohnen einen Monat lang versorgt werden.
- Für 70 Euro kann eine Person im Südsudan eine Woche lang an einem Cash for Work-Programm teilnehmen. Dabei wird z.B. die lokale Wasserinfrastruktur instandgesetzt.
- Ein Nahrungsmittelgutschein über 122 Euro sichert einer vor der Dürre geflohenen Familie in Somalia drei Monate lang das Überleben.

## Jetzt spenden und helfen

Evangelische Bank  
IBAN DE68 5206 0410 0000 5025 02  
BIC GENODEF1EK1  
oder online unter  
[www.diakonie-katastrophenhilfe.de/spenden](http://www.diakonie-katastrophenhilfe.de/spenden)



## Über die Diakonie Katastrophenhilfe

Die Diakonie Katastrophenhilfe ist eine internationale NGO mit Sitz in Berlin/Deutschland. Seit 1954 sind wir das Hilfswerk für humanitäre Hilfe der evangelischen Kirchen in Deutschland.

**Wir helfen:** Menschen in Not, die von Naturkatastrophen, Krieg und Vertreibung betroffen sind und ihre Notlage nicht aus eigener Kraft bewältigen können. Wir unterstützen auch in „vergessenen Katastrophen“, die kaum öffentliche Aufmerksamkeit finden.

**Unsere Partner:** Wir arbeiten mit lokalen Partnern aus dem jeweiligen Land zusammen und sind Mitglied des weltweiten kirchlichen Hilfsnetzwerks ACT Alliance mit über 140 Organisationen. So sind wir schon da, wenn Hilfe nötig ist.

**Unsere Grundsätze:** Die Würde des Menschen zu achten, ist für uns oberstes Gebot. Unsere Hilfe richtet sich nach den Bedürfnissen der Menschen. Wir arbeiten nach international anerkannten Standards und Prinzipien wie den Humanitären Grundsätzen, dem Verhaltenskodex des Roten Kreuzes/Roten Halbmonds, SPHERE oder den Humanitären Kernstandards (CHS).

**Unser Versprechen:** Wir helfen unabhängig von Religion, Hautfarbe, Geschlecht und Nationalität - schnell, pragmatisch, zuverlässig und effektiv. Wir bleiben so lange, wie wir gebraucht werden.

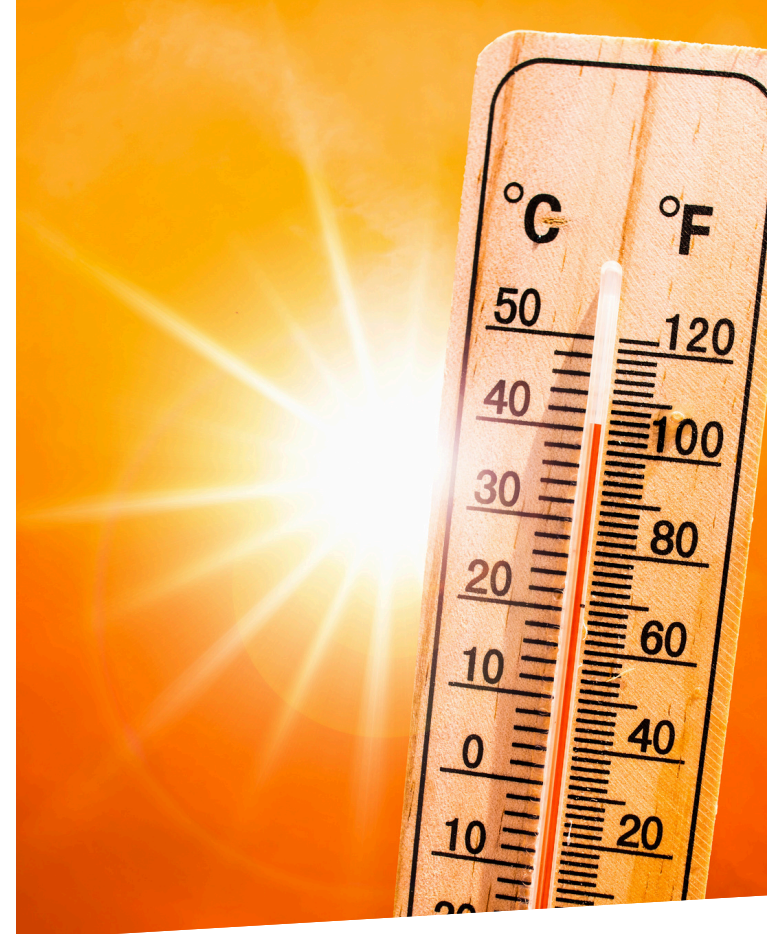
## Kontakt

Diakonie Katastrophenhilfe  
Caroline Michaelis Straße 1, 10115 Berlin  
**Haben Sie Fragen? Unser Serviceteam berät Sie gern!**  
Telefon 030 65211 4722 / Telefax 030 65211 3333  
[service@diakonie-katastrophenhilfe.de](mailto:service@diakonie-katastrophenhilfe.de)  
[www.diakonie-katastrophenhilfe.de](http://www.diakonie-katastrophenhilfe.de)

## IMPRESSUM

Herausgeber: Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e. V., Diakonie Katastrophenhilfe, Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin; Redaktion: Alexandra Katzmarski, Martin Keßler (V. i. S. d. P.); Fotos: NAPAD/ Diakonie Katastrophenhilfe, Canva; August 2025

Quelle: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband): „Klimaanpassung (für) zuhause“, 2024.



# HITZE UND TROCKENHEIT

## Gesundheitstipps

## Wenn es richtig heiß ist:

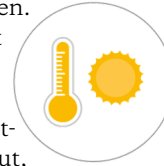
- Im Idealfall regelmäßig über den ganzen Tag verteilt trinken, auch wenn Sie keinen Durst haben.
- Nicht versuchen, mehrere Liter auf einmal zu „exen“. Wasservergiftung ist kein Mythos.
- Beim Schwitzen verliert man nicht nur Wasser, sondern auch Salz. Versuchen Sie also, auch salz- und mineralreich zu trinken und zu essen. Stichwort: Elektrolyte.
- Über den Tag verteilt überwiegend leichte, wasserreiche und gut verdauliche Kost essen, z. B. frisches Obst, Gemüse, Salate, Suppen oder Kaltschalen in kleinen Portionen.
- Sperren Sie die Sonne aus und dunkeln Sie Ihre Räume ab.
- Unnötige Anstrengungen vermeiden, insbesondere im Freien. So viel es geht im Schatten aufhalten.
- Den Sport ausfallen lassen oder ihn auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- Ein parkendes Auto heizt sich sehr schnell auf. Niemals ein Kind oder Haustier an einem heißen Tag im Auto zurücklassen. Nicht einmal kurz. Lebensgefahr!



- Vorsicht auch bei Medikamenten: Gerade blutdrucksenkende und entwässernde Mittel müssen eventuell bei Hitze anders dosiert werden. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wissen mehr.
- Behalten Sie auch die Luftfeuchtigkeit im Blick. Bei zu feuchter Luft wird es für unseren Körper schwieriger, durch Schwitzen der Wärme entgegenzusteuern. Bei besonders feuchtheißen Werten wird es sogar unmöglich. Irgendwann hilft dann nur noch Hitzefrei und Ruhe.

## Wie kann ich mich schützen, wenn ich draußen unterwegs bin?

- Nehmen Sie auch unterwegs immer ausreichend Getränke für alle Personen und Haustiere mit.
- Wenn möglich, die direkte Sonne vermeiden, vor allem zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die UV-Strahlen am stärksten sind. Wenn Sie doch raus müssen: Im Schatten bleiben und öfter Pausen machen.
- Prüfen Sie täglich den UV-Index, z.B. mit einer Wetter-App. Ab einem Wert von 3 sollten Sie Sonnenschutz verwenden.
- Im Freien Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30 für helle Haut, 50+ für Kinder) verwenden. Mehrfach am Tag nachcremen! Babys und Kleinkinder dürfen nie direkt in die Sonne. Bleiben Sie nicht länger in der Sonne, als es der Schutz erlaubt.
- Tragen Sie bei direkter Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung, am besten mit Krempe und Schirm – für Babys ist ein Sonnenhut Pflicht!
- Nicht vergessen, eine Sonnenbrille mit UV-Schutz zu tragen (auf die Bezeichnungen „UV400“ oder „100 % UV-Schutz“ achten). Blaue und grüne Augen sind empfindlicher und benötigen daher mehr Schutz.
- Trage Sie an heißen Tagen lockere Baumwoll- oder Leinenkleidung oder spezielle UV-Kleidung mit UPF 50+.
- Beim Baden: Schützen Sie Ihre Haut mit spezieller UV-Badebekleidung und cremen Sie nach dem Wasser nochmal nach – besonders bei Kindern.
- Wärmere Sommer und Hitzewellen sorgen für mehr bodennahes Ozon, das mit Herzinfarkten in Verbindung gebracht wird. Trockenheit und Brände erhöhen Staub und Feinstaub, die Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Lungenkrebs verschlimmern können. Checken Sie täglich die Luftqualität-Apps, z.B. „Luftqualität“ vom Umweltbundesamt. Bei Ozonwerten über 180 µg/m<sup>3</sup> sollten Sie besser drinnen bleiben.
- Falls Sie eine Pollenallergie haben, beobachten Sie den Pollenflug über Wetter-Apps oder Wetter-Seiten. Am besten lüften, wenn die Belastung am niedrigsten ist – morgens in der Stadt, abends auf dem Land.



## Wie bereite ich mich auf wiederkehrende Hitze zu Hause vor?

- Regelmäßig die Temperatur in den Innenräumen messen. Idealerweise sollten 26°C nicht überschritten werden.
- Lüften Sie in den kühlen Nachtstunden oder frühmorgens Ihre Wohnung quer, um alle Räume abzukühlen.
- Fenster und Türen schließen, sobald die Außentemperatur steigt, und sie mit Rollos, Jalousien, Plissees oder Thermo-Vorhängen abdichten. Alternativ können Fensterfolien oder Rettungsdecken verwendet werden, um die Wärme draußen zu halten.
- Elektrogeräte komplett ausschalten, wenn sie nicht benutzt werden. Im Stand-by-Modus geben sie oft noch Wärme ab. Nutzen Sie bei Hitze die „kalte Küche“, um Herd und Backofen zu vermeiden.
- Entfernen Sie vorübergehend Teppiche und Läufer, da sie zusätzliche Wärme speichern können.
- Bei Bedarf (mobile) Ventilatoren für mehr Luftbewegung und Abkühlung (bis 35°C effektiv) nutzen.
- In extremen Fällen sind energieeffiziente Klimageräte notwendig, wobei die Temperatur max. 6 Grad unter der Außentemperatur liegen sollte, um den Körper nicht zu belasten. Bei feuchter Hitze kann ein Luftentfeuchter das Raumklima verbessern.
- Schlafen Sie an heißen Tagen im kühlestem Raum der Wohnung. Verwenden Sie gegebenenfalls nur Laken oder Bettbezüge zum Zudecken, leichte Schlafbekleidung aus Naturfasern und eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche.
- Auch Haustiere vor Hitze und Sonne schützen, z.B. mit Kühlmatten und ausreichend Trinkwasser.